AYURVEDA
La ciencia de curarse a uno mismo

Guía práctica de medicina ayurvédica
Dr. Vasant Lad

Este es el primer libro que explica con claridad los principios y aplicaciones prácticas de el Ayurveda, el sistema curativo más antiguo del mundo. El texto, bellamente ilustrado, trata, entre otros temas, lo siguiente:
- Historia y filosofía
-Principios básicos
- Técnicas de diagnóstico
- Tratamientos
- Uso medicinal de hierbas y especies
- Primeros auxilios

Se incluyen tablas y diagramas, que ayudan a comprender y aplicar mejor esta maravillosa ciencia de curar.

PREFACIO

La inspiración del autor para escribir este libro surgió de la convicción de que Ayurveda se debería compartir con el Occidente de una manera sencilla y práctica. Aunque el Ayurveda hasta ahora se ha visto como una ciencia esotérica, es, en realidad, una ciencia de la vida, simple y práctica, cuyos principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo. El Ayurveda se dirige a cada elemento y faceta de la vida humana y ofrece una guía para quienes buscan mayor armonía, paz y longevidad y ha sido probada y enriquecida a través de muchos siglos. La sabiduría que hay en la presente obra será de gran valor para el lector. La ciencia de el Ayurveda no se basa en datos continuamente examinados como producto de la investigación, sino en la sabiduría eterna de los ®sis, quienes transmitieron esta ciencia que expresa la perfección de la Totalidad de la Conciencia Cósmica, a través de la meditación introspectiva, religiosa. El Ayurveda es una ciencia sin tiempo; se espera que el reflejo y análisis que aquí se presentan sean útiles al lector; a lo largo de toda su vida.
El Ayurveda abarca ocho ramas principales: pediatría, ginecología, obstetricia, oftalmología, geriatría, otorrinolaringología (oído, nariz y garganta), medicina general y cirugía. Cada una de estas especialidades médicas se rige por la teoría de los cinco elementos (eter, aire, fuego, agua y tierra); la tri-dosha, o los tres humores corporales, los siete dathus, o tejidos corporales; las tres malas (orina, excremento y sudor); y la trinidad de la vida: cuerpo, mente y conciencia espiritual. En el texto introductorio se explicarán ampliamente dichos conceptos.
La meta principal de este libro es presentar un resumen básico de el Ayurveda, además de incluir las técnicas de examen, diagnóstico y tratamiento; así como otras, para favorecer la longevidad; usar los remedios con plantas medicinales y otros aspectos prácticos cotidianos para conservar la salud.

TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO I
La constitución humana

Eter, aire, tierra y agua, los cinco elementos básicos se manifiestan en el cuerpo humano como tres principios básicos o humores, conocidos como la tirdosha. A partir del eter y el aire, se manifiesta el principio corpóreo del aire llamado vata. (En terminología sánscrita, este principio se le conoce como

vata-dosha). Los elementos fuego y agua se manifiestan juntos en el cuerpo como el principio de fuego llamado pitta. La tierra y el agua se manifiestan como el humor del agua llamado kapha.
Estos tres elementos -vata, pitta y kapha- gobiernan todas las funciones biológicas, sicológicas y patológicas del cuerpo, la mente y la conciencia. Actúan como constituyentes básicos y barreras protectoras del cuerpo, en su condición fisiológica normal. Cuando están desequilibrados, contribuyen al proceso de la enfermedad.
La tirdosha es responsable de las "necesidades naturales" y preferencias individuales en cada comida: sabor, temperatura y demás. (Ver capítulo VI para la descripción de los mecanismos de estas preferencias) Ella gobierna la creación, mantenimiento y destrucción de tejidos, la eliminación de desperdicios del cuerpo. También es responsable del comportamiento sicológico, por lo que incluye emociones como miedo, furia, avaricia y las más altas como comprensión, compasión y amor. Es decir, la tirdosha es la base de la existencia sicosomática del hombre.
La constitución básica de cada individuo se determina en la concepción. En el momento de la fertilización, la unidad masculina, el espermatozoide, se une con la unidad femenina, el óvulo. Es en esta unión, que la constitución del individuo se determina debido alas permutaciones y combinaciones del aire, fuego, agua y tierra en el cuerpo de los padres.
En general, hay siete tipos de constituciones: 1) vata, 2) pitta, 3) kapha, 4) vata-pitta, 5) pitta-kapha, 6) vata-kapha, 7) vata-pitta-kapha. Entre estos siete tipos generales, hay innumerables variaciones sutiles que dependen de la proporción de vata, pitta y kapha que exista en la constitución.
En sánscrito se llama prakruti a la constitución, un término que significa "naturaleza", "creatividad" o "la primera creación". En el cuerpo, la primera expresión de los cinco elementos es la constitución. La constitución básica del individuo permanece fija durante toda la vida, pues está genéticamente determinada. La combinación de los elementos presentes es el nacimiento es constante, pero la combinación que gobierna los continuos cambios patológicos del cuerpo, se altera en respuesta a los cambios del medio ambiente.
Durante la vida, existe una interacción incesante entre el medio ambiente interno y el externo. El ambiente externo abarca las fuerzas cósmicas (macrocosmos), mientras que los principios de vata, pitta y kapha gobiernan las fuerzas internas (microcosmos). Un principio básico de el Ayurveda es que se pueden equilibrar fuerzas internas que funcionan en el individuo, modificando la dieta y los hábitos, según sea necesario, para contrarrestar los cambios de su ambiente externo.

Comprensión de la Tirdosha

De acuerdo con el Ayurveda, el primer requisito para la autocuración y curación de otros es la comprensión de las tres doshas. El concepto de vata, pitta y kapha es único en el Ayurveda y tiene el poder de revolucionar los sistemas curativos de Occidente. Sin embargo, el concepto de estos tres principios y las palabras sánscritas vata, pitta y kapha son difíciles de traducir a términos occidentales.
Vata es el principio del movimiento. Lo que se mueve se llama vata y por ello puede traducirse como el principio corpóreo del aire. Pero el elemento aire de atmósfera no es el mismo que el del cuerpo. El aire corpóreo o vata se caracteriza por la energía sutil que gobierna el movimiento biológico. Este principio de movimiento biológico engendra todos los cambios sutiles en el metabolismo. Vata está formado por los elementos eter y aire. Vata gobierna la respiración, el parpadeo, el movimiento de los músculos y tejidos, las pulsaciones del corazón, toda expansión y contracción, los movimientos del citoplasma y las membranas celulares, y el movimiento de los simples impulsos nerviosos. Vata también gobierna los sentimientos tales como nerviosismo, miedo, ansiedad; los dolores, temblores y espasmos. Vata se asienta en el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel, los oídos y los muslos. Si el cuerpo desarrolla vata en exceso, se acumulará en estas áreas.
Pitta se traduce como fuego, aunque el término no tenga literalmente este significado. El fuego de una vela o chimenea se puede ver, pero el calor-energía del cuerpo, la pitta-dosha, que se manifiesta como metabolismo, no es visible. Pitta gobierna la digestión, la absorción, la asimilación, la nutrición, el metabolismo, la temperatura del cuerpo, el color de la piel, el lustre de los ojos; también la inteligencia y el entendimiento. Sicológicamente pitta despierta furia, ira, odio y celos. Los lugares de pitta son el intestino delgado, las glándulas sudoríparas, el estómago, la sangre, el tejido adiposo, los ojos y la piel. Pitta se forma por los elementos fuego y agua.
La traducción de kapha es agua biológica. Este principio se forma por dos elementos: agua y tierra. Kapha consolida las sustancias del cuerpo generando los elementos para su estructura física. Esta dosha mantiene la resistencia del cuerpo. El agua es el constituyente principal de kapha y el responsable de la fuerza biológica y la resistencia natural de los tejidos del cuerpo. Kapha lubrica las articulaciones, provee humedad a la piel, ayuda a sanar las heridas, llena los espacios del cuerpo, da fortaleza, vigor y estabilidad, apoya la retención de la memoria, da energía al corazón y a los pulmones y mantiene la inmunidad. Kapha está presente en el pecho, la garganta, la cabeza, los senos paranasales, la nariz, la boca, el estómago, las articulaciones, el citoplasma, el plasma y las secreciones seromucosas del cuerpo.

Sicológicamente, kapha es responsable de las emociones de apego, avaricia y envidia; también se expresa en tendencias a la calma, al amor y el perdón. El pecho es el sitio de kapha.
El equilibrio de la tri-dosha es necesario para la salud. Por ejemplo, el principio del aire puede encender el fuego del cuerpo, pero el agua es necesaria para controlar el fuego. De otra manera, el fuego del cuerpo quemaría los tejidos. Vata mueve a kapha y a pitta, pues esto son inmóviles. La tri-dosha gobierna las actividades metabólicas: anabolismo (kapha), catabolismo (vata) y metabolismo (pitta). Cuando vata está desequilibrada, el metabolismo se perturba, resultando un catabolismo excesivo, que provoca el proceso de deterioro del cuerpo. Cuando el anabolismo es mayor que el catabolismo, hay un incremento en el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos. Kapha en exceso incrementa el grado de anabolismo y vata en exceso crea enflaquecimiento (catabolismo).
Durante la niñez, el anabolismo y el elemento kapha son predominantes, pues es el tiempo del crecimiento físico. En la etapa adulta, el metabolismo y el elemento pitta son los más importantes pues en esta época el cuerpo es maduro y estable. Durante la vejez, el catabolismo y vata son más evidentes: el cuerpo empieza a deteriorarse.

Cómo determinar la constitución individual

El siguiente cuadro ayudará al lector a determinar su constitución individual. Para lo cual hallará igualmente una descripción detallada de los tres tipos de constitución.
Es importante recordar que dichas descripciones reflejan el aspecto puro de cada elemento constitucional; sin embargo, ninguna constitución humana está hecha de un elemento único. Al contrario, cada persona es una combinación de las tres doshas, con una tendencia predominante hacia una o más.*
Se aconseja al lector no sacar conclusiones definitivas de sí mismo, basándose en estas descripciones fundamentales. La selección del tipo de constitución particular, después de usar este cuadro, debe utilizarse para tomar conciencia de diversos aspectos de la vida, como la dieta, o apoyar un régimen personal que promoverá la salud.

CONSTITUCION VATA

Las personas de constitución vata por lo general son fisicamente poco desarrolladas. Sus pechos son planos y sus venas y tendones visibles. Son morenos, de piel fría, áspera, seca y agrietada. Generalmente tienen pocos lunares que suelen ser obscuros.
La gente vata no es ni muy alta ni muy baja, de marco delgado y huesos prominentes debido a su pobre desarrollo corporal. Su pelo es rizado y escaso, las pestañas son delgadas y sin lustre. Los ojos pueden estar hundidos, pequeños, secos, activos y la conjuntiva es seca y turbia. Las uñas son ásperas y quebradizas. La forma de la nariz por logeneral es torcida y aguileña.
Fisiológicamente, el apetito y la digestión son variables. La gente vata apetece los sabores dulces, agrios y salados y lesgustan las bebidas calientes. La producción de orina es escasa y la materia fecal seca, dura y también escasa. Tienden a respirar menos que cualquier otra constitución. Tienen un sueño ligero y dormirán menos que otros tipos. Sus pies y manos frecuentemente estan frías.
Estas personas son creativas, activas, alertas e inquietas. Hablan y caminan rápidamente pero se fatigan con facilidad. Sicológicamente se caracterizan por su rápido entendimiento, pero no tienen buena memoria. Tienen poca fuerza de voluntad, tienden a la inestabilidad mental, tienen poca tolerancia, confianza y audacia. Su poder de razonamiento es débil, son nerviosos, miedosos y se afligen con excesiva ansiedad.
Cada tipo constitucional también manifiesta ciertos patrones de interacción con el medio ambiente. La gente vata tiende a ganar dinero rápidamente y a gastarlo con la misma velocidad.

CONSTITUCION PITTA

Estas personas son de estatura media, delgada y constitución delicada. Sus pechos no son tan planos como los de vata y muestran una prominencia media en las venas y tendones. Tienen muchos lunares y pecas azulosas o café rojizo.Los huesos no son tan prominentes como los de constitución vata. El desarrollo muscular es moderado.
La tez de pitta es bronceada, rojiza o rubia. La piel es suave, tibia y menos arrugada que la de vata. El pelo es delgado, sedoso, rojo o amarillento, tienden a encanecer prematuramente y a perder el pelo. Los ojos pueden ser grises, verdes o cobrizos y la mirada aguda; son de tamaño medio. La conjuntiva es húmeda y cobriza. Las uñas son suaves. La forma de la nariz es aguda y las puntas tienden a enrojecer.
Fisiológicamente, esta gente tiene un buen metabolismo, buena digestión y por lo tanto, buen apetito. Las personas de constitución pitta comen y beben en grandes cantidades. Apetecen sabores dulces, amargos y astringentes; gustan de bebidas frías. Su sueño es de duración media, pero ininterrumpido. Producen grandes volúmenes de orina y heces amarillentas; líquidas, suaves y abundantes. Tienden a

sudar copiosamente. La temperatura del cuerpo puede subir un poco, los pies y las manos están tibias. La gente pitta no tolera la intensa luz del día, el calor o el trabajo pesado.
Sicológicamente, los individuos pitta tienen gran poder de comprensión, son muy inteligentes, agudos y buenos oradores. Emocionalmente tienden al odio, el enojo, y los celos. Son ambiciosos y les gusta ser líderes. La gente pitta aprecia la prosperidad material y tiende a tener una posición económica holgada.

CONSTITUCION KAPHA

El individuo de constitución kapha tiene un cuerpo bien desarrollado, pero también tiende al exceso de peso. Sus pechos son amplios y anchos. Las venas y tendones no son visibles debido a que los músculos están bien desarrollados, Los huesos no son tan prominentes.
Su tez es clara y brillante. Su piel suave, grasosa y lustrosa, también es fría y pálida. Su pelo es grueso, oscuro, suave y ondulado. Sus pestañas son densas y los ojos negros o azules. La retina generalmente es muy blanca, grande y atractiva. La conjuntiva no tiende a enrojecer.
Fisiológicamente, los kapha tienen un apetito regular, su función digestiva es relativamente lenta, ingieren poco alimento; apetecen sabores picantes, amargos y astringentes. Sus heces son suaves, pálidas y la evacuación es lenta; su transpiración es acelerada. El sueño es profundo y prolongado. Tienen gran capacidad vital, evidente por su gran vigor; la gente kapha por lo general es saludable, feliz y pacífica.
Sicológicamente tienden a ser tolerantes, calmados; perdonan y aman; también son avaros, apegados, envidiosos y posesivos. Su entendimiento es lento pero definitivo una vez comprenden algo. La gente kapha tiende a ser rica. Ganan dinero y lo ahorran.

CONSTITUCIONES MENTALES

En el plano mental y astral, los tres atributos o gunas corresponden a los tres humores que forman la constitución física. En el sistema médico de la India, estos tres atributos son la base para las distinciones en el temperamento humano y diferencias individuales en disposiciones sicológicas y morales. Los atributos básicos son satva, rajas y tamas.
Satva expresa la esencia, entendimiento, pureza, claridad, compasión y amor. Rajas implica movimiento, agresividad y extroversión. La mente rajas opera en el nivel sensual. Tamas manifiesta ignorancia, inercia, pesadez y aburrimiento.
La gente con temperamento sátvico tiene cuerpo sano, su comportamiento y conciencia son muy puros. Creen en la existencia de Dios, son religiosos y a menudo son gente muy santa. Los individuos de temperamento rajas están interesados en los negocios, la prosperidad, el poder, el prestigio y la posición social. Gozan de riquezas y generalmente son extrovertidos. Pueden creer en Dios, pero también pueden tener cambios repentinos en sus creencias. Son muy políticos.
La gente tamásica es floja, egoísta y capaz de destruir a otros. Generalmente tienen poco respeto por los demás y no es muy religiosa. Todas sus actividades son egoístas.
La persona de temperamento sátvico logra la auto-realización sin mucho esfuerzo, mientras tipos rajásicos y tamásicos deben hacer más esfuerzo para lograrla.
Estas tres energías sutiles y mentales son responsables de los patrones de comportamiento que se pueden cambiar y mejorar a través de prácticas y disciplinas espirituales como yoga. El médico ayurvédico (vaidya) puede ayudar en la modificación del comportamiento. El está familiarizado con el funcionamiento de estos tres atributos -satva, rajas, tamas- y también puede determinar cuál predomina en el individuo, al observar su comportamiento y su dieta. Usando estas claves prácticas, el paciente puede guiarse hacia una mejor manera de vivir, tanto física como mentalmente.

CAPITULO II
EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD

La salud es orden; la enfermedad es desórden. En el cuerpo humano existe una interacción constante entre ambos factores. El hombre sabio aprende a estar totalmente consciente de la presencia del desórden en su cuerpo y toma las medidas necesarias para establecer el orden. Entiende que el desórden es inherente al orden, y por lo tanto, es posible recobrar la salud.
El ambiente interno del cuerpo constantemente reacciona al ambiente externo. El desórden ocurre cuando éstos dos están desequilibrados. Es necesario entender la enfermedad como un proceso para poder cambiar el ambiente interno y equilibrarlo con el externo. La explicación ayurvédica de las enfermedades hace posible reestablecer el orden y la salud donde existía el desórden y la enfermedad.
En el Ayurveda, el concepto de salud es fundamental para entender las enfermedades. Antes de discutir la enfermedad hay que entender el significado de bienestar y salud. Un estado de salud existe cuando: el fuego digestivo (agni) está equilibrado; los humores corpóreos (vata, pitta y kapha) están en equilibrio;

los tres productos de desecho (orina, heces y sudor) funcionan a nivel normal y también están equilibrados; los sentidos funcionan normalmente; el cuerpo, la mente y la conciencia trabajan armoniozamente como unidad. Cuando uno de ellos se desequilibra comienza el proceso de la enfermedad. Debido a que el equilibrio de los elementos y funciones anteriores es responsable de la resistencia natural y la inmunidad, una persona sana no podrá ser afectada por enfermedades contagiosas. Así, el desequilibrio del cuerpo y la mente es responsable del dolor fisiológico y físico.

Clasificación de las enfermedades

De acuerdo con el Ayurveda, las enfermedades se pueden clasificar según su origen: sicológico, espiritual o físico. La enfermedad también se clasifica de acuerdo al lugar de manifestación: corazón, pulmones, hígado, etc. El proceso puede empezar en el estómago, en los intestinos, pero manifestarse en el corazón y pulmones. Así los síntomas de la enfermedad pueden aparecer en otro lugar que no es el de origen. Las enfermedades se clasifican de acuerdo a los factores y a la dosha (vata, pitta y kapha) que la causa.

Propensión a las enfermedades

La constitución individual determina la propensión a las enfermedades. Por ejemplo, las personas de constitución kapha tienden a padecer enfermedades kaphagénicas. Pueden sufrir repetidos ataques de anginas, sinusitis, bronquitis y congestión en los pulmones. Así mismo, los individuos de constitución pitta son susceptibles a desórdenes de la vesícula y del hígado, hiperacidez, úlceras pépticas, gastritis y enfermedades inflamatorias. Los tipos pitta también sufren desórdenes como urticaria y erupciones cutáneas. Las personas vata son muy susceptibles a los gases, dolor de espalda, artritis, ciática, parálisis y neuralgias. Las enfermedades vata tienen su origen en el intestino grueso; las enfermedades pitta en el intestino delgado, y las kapha en el estómago. El desequilibrio de los humores en estas áreas crea ciertos signos y síntomas.

El desequilibrio que causa la enfermedad puede originarse en la conciencia y luego manifestarse en la mente: La semilla de la enfermedad puede estar en el subconsciente más profundo en forma de furia, miedo o dependencia. Estas emociones se manifiestan en el cuerpo a través de la mente. El miedo reprimido creará desequilibrio de vata; la ira contenida causará un exceso de pitta; la envidia, la dependencia y la avaricia agravarán kapha. Estos desarreglos de la tirdosha afectarán la resistencia natural del cuerpo (el sistema inmunológico, agni) que queda susceptible a la enfermedad.

Algunas veces, el desequilibrio que causa la enfermedad ocurre en el cuerpo y luego se manifiesta en la mente y la conciencia. Los alimentos, los hábitos y el ambiente, con atributos similares a aquellos de dosha serán contrarios a los tejidos del cuerpo. Crearán un desórden que puede manifestarse en el nivel físico y afectar luego la mente, causando el desequilibrio de las doshas. Por ejemplo, vata fuera de equilibrio crea miedo, depresión y nerviosismo. Pitta en exceso, causará furia, odio y celos; demasiada kapha crea afán posesivo, avaricia y dependencia. Como se puede observar, existe una conexión directa entre la dieta, los hábitos, el ambiente y los desórdenes emocionales.

El deterioro de los humores del cuerpo, vata, pitta y kapha crea toxinas (ama) que circulan por todo el organismo. Durante la circulación, las toxinas se acumulan en las áreas débiles. Por ejemplo, si hay debilidad en la articulación, la enfermedad se manifiesta allí. Pero ¿qué es lo que crea esta debilidad y las toxinas del cuerpo?

La clave de la salud o la enfermedad: Agni

Agni es el fuego biológico que gobierna el metabolismo. Su función es similar a la de pitta y se puede considerar como parte integral del sistema de pitta en el cuerpo, que funciona como agente catalítico en la digestión y el metabolismo. Pitta contiene energía-calor que propicia la digestión. Agni es esta energía. Pitta y agni son esencialmente lo mismo con sutiles diferencias: pitta es el recipiente y agni está contenida en él.

Pitta se manifiesta en el estómago como jugo gástrico. Agni es de naturaleza ácida, fragmenta el alimento y estimula la digestión. Agni está sutilmente relacionado con el movimiento de vata, pues el aire del cuerpo enciende el fuego. Agni está presente en cada tejido y célula. Es necesario para mantener la nutrición de los tejidos y el mecanismo inmunológico. El agni que está en el estómago y los intestinos destruye los microorganismos, las bacterias y las toxinas. De esta manera protege la flora de estos órganos.

La longevidad depende de agni; también la inteligencia, el entendimiento, la percepción y la comprensión. Agni mantiene el color de la piel, el sistema enzimático y el metabolismo. Mientras el agni funcione debidamente, los procesos de digestión, absorción y asimilación operarán bien.

Cuando agni no funciona correctamente debido al desequilibrio de la tirdosha, el metabolismo se afecta de manera drástica. La resistencia y el sistema inmunológico del cuerpo se deterioran. Los fragmentos

alimenticios no se digieren ni se absorben, sino que se acumulan en el intestino grueso, convirtiéndose en una sustancia heterogénea mal oliente y pegajosa. Este material llamado ama, bloquea los intestinos y otros canales como los vasos capilares, las venas y las arterias. Eventualmente, sufre muchos cambios químicos que crean toxinas. La sangre absorbe estas toxinas, que entran a la circulación general. Poco a poco se acumulan en los lugares débiles del cuerpo donde crean contracciones, obstáculos, estancamientos y debilidad de los órganos, a la vez que reducen el mecanismo inmunológico de los tejidos correspondiente. Finalmente, la enfermedad se manifiesta en los órganos afectados de diversas formas: artritis, diabetes, enfermedades del corazón, etc.
La raíz de todas las enfermedades es ama. Existen muchas causas para el desarollo de ama. Por ejemplo, cuando se digieren alimentos incompatibles entre sí, el agni se ve afectado directamente debido a las toxinas creadas por estos alimentos mal digeridos. Si la lengua está cubierta por una capa delgada y blanca, indica la existencia de ama en los intestinos grueso o delgado, o en el estómago, todo depende de la parte de la lengua que esté cubierta. (Ver sección y diagrama de diagnóstico de la lengua en el capítulo IV).
El ama se desarrolla cuando las funciones del agni se retardan; pero el agni hiperactivo también es perjudicial. Cuando el agni es hiperactivo, el proceso digestico se quema a causa de la combustión excesiva de nutrientes biológicos normales en los alimentos, lo que causa debilidad. Esta condición también reduce la capacidad inmunológica del cuerpo.

EMOCIONES REPRIMIDAS

Las toxinas también se crean por causas emocionales. Por ejemplo, la ira reprimida cambia por completo la flora de la vesícula biliar, el intestino delgado e incrementa pitta, por lo que se inflaman las zonas de la membrana mucosa del estómago e intestino. Asimismo, el miedo y la ansiedad alteran la flora del intestino grueso. Como resultado, el vientre se hincha con gases que se acumulan en las cavidades del intestino y causan dolor. A menudo este dolor se confunde con problemas del corazón o del hígado. Por los efectos nocivos que ocasiona reprimir las emociones, como las necesidades físicas, se recomienda que no se limiten acciones como toser, estornudar o evacuar gases.
Las emociones reprimidas crean un desequilibrio en vata, que a su vez afecta el agni, la respuesta inmunológica del cuerpo. Cuando el agni es bajo, puede haber una respuesta inmunológica anormal. Esta reacción puede causar alergias a ciertas sustancias como el polen[1].
Como las alergias están estrechamente realcionadas con las respuestas inmunológicas del cuerpo, los individuos que nacen con reacciones inmunológicas anormales, generalmente sufren alergias. Por ejemplo, una persona que nace con constitución pitta, será naturalmente sensible a los alimentos condimentados y picosos, que agrava pitta. De la misma forma, las emociones reprimidas del tipo pitta como el odio y la ira, pueden incrementar la hipersensibilidad a esos alimentos.
Las personas de constitución kapha son muy sensibles a ciertos alimentos que agravan kapha. En estos individuos, los alimentos kaphagénicos (como los lácteos) producen tos, resfriados y congestión. Las personas que reprimen emociones kapha, como la dependencia o la avaricia, tendrán reacciones alérgicas a los alimentos kapha.

LAS TRES MALAS

Los desequilibrios en otros sistemas del cuerpo, como los de excreción, también pueden causar enfermedades. El organismo produce tres materiales de desecho o malas: las heces, que son sólidas; la orina y el sudor que son líquidos. La producción y eliminación de estos es absolutamente vital para la salud. La orina y las heces se forman en el intestino grueso durante el proceso digestivo de asimilación, absorción y discriminación entre otras sustancias esenciales y no-esenciales. Las heces van al recto para ser evacuadas, la orina va a los riñones para ser filtrada y almacenada en la vejiga y luego desechada. El sudor se elimina por los poros de la piel.
Aunque la orina y las heces se consideran productos de desecho, no son estrictamente desperdicios, son incluso esenciales para el funcionamiento fisiológico de ciertos órganos. Por ejemplo, las nueces se nutren a través de los tejidos intestinales: muchos nutrientes se quedan en estos tejidos después de la digestión. Más tarde, una vez que el cuerpo absorbe dichos nutrientes, las heces son eliminadas.
Las heces también fortalecen el intestino grueso y mantienen su tono muscular. Si una persona no tuviera heces, el intestino se desplomaría. El que sufre de estreñimiento vive más que el que tiene

---

[1] Debido a que el origen de las alergias es reprimir las emociones, éstas no se pueden curar radicalmente con el uso de anti-histamínicos.
Los parásitos intestinales son otra de las causas de las alergias. Por ejemplo, si existen lombrices o amibas en el intestino grueso, se puede desarrollar una alergia a los granos de polen.

diarrea. Si una persona sufre de diarrea continua durante quince días, morirá. Sin embargo, uno puede estar estreñido durante mucho tiempo y vivir, aunque con problema. El estreñimiento crea hinchazón, incomodidad, gases, dolor del cuerpo, dolor de cabeza y mal aliento.
El sistema urinario elimina del cuerpo el agua, la sal y productos nitrogenados de desecho. La orina se forma en el intestino grueso. Este producto de desecho ayuda a mantener la concentración normal de electrolitos en los fluidos del cuerpo. El funcionamiento de esta mala depende de la cantidad de líquidos ingeridos, de la dieta, de la temperatura ambiental, del estado mental y de la condición fisíca del individuo.
El color de la orina depende de la dieta. Si el paciente tiene fiebre, que es desórden de pitta, la orina será amarilla obscura tendiendo a color café. La hepatitis, que también es un desórden de pitta, producirá una orina amarillo-obscura. La pigmentación de la bilis puede dar a la orina un color verdoso. Pitta en exceso puede crear alta acidez en la orina. Las sustancias diuréticas tales como el té, café y alcohol, también agravan a pitta.
Si el cuerpo retiene agua, la orina será escasa, y esta agua se acumulará en los tejidos. Esta condición afectará a su vez a la sangre e incrementará la presión sanguínea. Por ello, la producción equilibrada de orina es importante para el mantenimiento de la presión y volumen sanguíneo.
Los textos ayurvédicos dicen que la orina humana es un laxante natural que desintoxica el cuerpo y ayuda a la absorción del intestino grueso y a la eliminación de las heces. Si uno toma una taza de orina cada mañana, se ayudará a la limpieza y desintoxicación del intestino grueso.
El sudor es un derivado del tejido adiposo y es necesario para regular la temperatura del cuerpo. El sudor mantiene la piel suave, la flora de los poros de la piel y también su elasticidad y tono.
El sudor excesivo es un desórden que puede crear infecciones por hongos y reducir la resistencia natural de la piel. El sudor insuficiente también reducirá la resistencia de la piel y causará que esta se ponga áspera, escamosa y produzca caspa.
Existe una relación especial entre la piel y los riñones debido a que el desecho de productos acuosos es una función primordial de estos dos órganos. Así pues la transpiración se relaciona con pitta. En el verano la gente suda profusamente y la cantidad de orina se reduce, puesto que el producto de desecho se elimina a través del sudor. En el invierno, la gente transpira menos y orina más. Orinar en exceso puede causar muy poca transpiración y la transpiración excesiva puede provocar un volumen escaso de orina. De esta manera es necesario que la producción de sudor y orina esté equilibrada. Diabetes, psoriasis, dermatis y ascitis (hidropesía) son ejemplos de enfermedades causadas por un desequilibrio entre el sudor y la orina del cuerpo.
La transpiración excesiva reduce la temperatura del cuerpo y crea deshidratación. De la misma manera, demasiada orina también crea deshidratación y también provocará que las manos y los pies estén fríos.

LOS SIETE DHATUS

El cuerpo humano está formado por siete tejidos básicos y vitales llamados dhatus. La palabra sánscrita dhatus significa "elemento constructivo". Estos siete tejidos son responsables de toda la estructura del cuerpo. Los dhatus mantienen las funciones de los diferentes órganos, sistemas de partes vitales del organismo, y juegan un papel muy importante en el desarrollo y nutrición del cuerpo.
Los dhatus también son parte del mecanismo biológico de protección. Junto con el agni son responsables del mecanismo inmunológico. Cuando un dhatu está en malas condiciones, éste afectará al dhatu sucesivo, pues cada dhatu recibe su alimento del dhatus anterior. Los siguientes son los dhatus más importantes:
1) Rasa (plasma) contiene los nutrientes de los alimentos digeridos. Nutre a otros tejidos, órganos y sistemas.
2) Rakta (sangre) gobierna la oxigenación de todos los tejidos y órganos vitales y mantiene la vida.
3) Mamsa (músculos) cubre los órganos vitales, lleva a cabo los movimientos de las articulaciones y mantiene la fuerza física del cuerpo.
4) Meda (tejido adiposo) mantiene la lubricación y engrasa todos los tejidos.
5) Asthi (hueso) da sostén y estructura al cuerpo.
6) Majja (médula y nervios) llena los espacios de los huesos y conduce los impulsos motores y sensoriales.
7) Shukra y Artav (tejidos reproductivos) contienen ingredientes de todos los tejidos y son responsables de la reproducción.

Los siete dhatus existen en un orden natural y biológico. El resultado de la post-digestión de los alimentos, llamado plasma nutriente, ahara-rasa , contiene los elementos nutritivos para todos los dhatus. Este plasma nutriente se transforma y se nutre con la ayuda del calor, llamado dhatu agni, de cada dhatu respectivo.

Rasa se transforma en rakta, que a su vez se transformará em mamsa, meda, etc. Esta transformación es el resultado de tres acciones básicas: la irrigación (los casos sanguíneos llevan los nutrientes a los siete dhatus), la selectividad (cada dhatu extrae los nutrientes que require para llevar a cabo sus funciones fisiológicas) y la transformación directa (cuando las sustancias nutritivas circulan a través de cada dhatu, se produce el alimento para la información del siguiente dhatu). Estos tres procesos - irrigación, selectividad y transformación- operan simultáneamente en la formación de los siete dhatus. Los dhatus son alimentados y transformados para mantener las funciones fisiológicas normales de los diferentes tejidos, órganos y sistemas.
Cuando se presenta un desórden en el equilibrio de vata-pitta-kapha, los dhatus se afectan directamente. La dosha afectada (vata, pitta o kapha) y el dathu defectuoso siempre están involucrados en el proceso de la enfermedad. La salud de los dhatus se puede mantener con las mismas medidas tomadas para mantener vata, pitta y kapha en equilibrio. Para ello se debe tener una dieta apropiada, hacer ejercicio y regularmente un programa de rejuvenecimiento.

CAPITULO III
ATRIBUTOS

El Ayurveda es también una ciencia médica sutil de atributos y cualidades. Estos atributos se llaman gunas. Charak, el gran médico ayurvédico, descubrió que todas las sustancias orgánicas e inorgánicas, así como los pensamientos y acciones, tienen atributos definidos. Estos atributos tienen energía potencial, mientras que las acciones expresan energía cinética. Los atributos y las acciones están relacionadas, pues la energía potencial de los atributos eventualmente se transforma en acción o energía cinética. De acuerdo a el Ayurveda, existen veinte atributos básicos que se muestran en la siguiente tabla.
Después de una observación detenida del universo y del hombre, Charak clasifica los veinte atributos en diez pares opuestos (por ejemplo: frío y caliente; lento y rápido; agudo y obtuso; seco y mojado). Estas fuerzas opuestas funcionan juntas. El universo como un todo, es la manifestación de los opuestos básicos, la energía masculina y femenina. De esta forma, se entiende el universo en términos de interacción de fuerzas opuestas que se manifiestan como los atributos básicos.
Vata, pitta y kapha tienen cada una atributos propios, y las sustancias que tienen atributos similares tienen que agravar el humor biológico según la ley de "el igual incrementa el igual". Por ejemplo el verano tiene atributos similares a los de pitta: caliente, seco, ligero, movible y penetrante. Naturalmente en el verano, la pitta del cuerpo se incrementa. Vata es ligera, sutil, seca, móvil, áspera y fría. En otoño, que también posee estos atributos vata tiende a incrementarse en la constitución humana. Kapha es líquida, pesada, fría, pegajosa y turbia; en invierno estas características dominan en el ambiente exterior y la kapha interna tiende a aumentar.
Si uno continuamente toma sustancias opuestas a la de su cuerpo, los atributos opuestos serán dominantes y pueden producir un desequilibrio. Por ejemplo, un individuo vata tiene exceso natural de atributos ligeros. Si el individuo continuamente ingiere alimentos pesados que producirán kapha, que a su vez inhibe los atributos ligeros del cuerpo, después de cierto tiempo, los atributos corpóreos del individuo cambiarán de vata (ligero) a kapha (pesado). Así, los atributos del cuerpo se pueden cambiar a pesar de las tendencias naturales de su constitución.
Para entender y apreciar el concepto ayurvédico de los atributos, uno debe meditar profundamente en ellos. La revisión de los atributos es una experiencia sutil y requiere una atención constante. Por ejemplo, si uno come picante ¿qué es lo que los sentidos reflejan? Debido a la acción aguda y penetrante de este alimento, inmediatamente se siente calor, se suda y la boca arde. Al día siguiente, la orina y las heces pueden crear ardor.
Los principios de la farmacología terapéutica y preparación de los alimentos en el Ayurveda, se basan en la acción y reacción de los veinte atributos. A través del entendimiento de estos tributos, se puede mantener el equilibrio de la tirdosha.

LOS VEINTE ATRIBUTOS (GUNAS) Y SUS ACCIONES

1. Pesado (guru). Incrementa kapha, decrementa vata y pitta. Incrementa el volumen de la nutrición, la pesadez. Crea letargia.
2. Ligero (laghu). Incrementa vata, pitta y agni, decrementa kapha. Ayuda a la digestión, reduce el volumen, limpia. Crea frescura, estado de alerta y falta de estabilidad.
3. Lento (manda). Incrementa kapha, decrementa vata y pitta. Crea indolencia, acciones lentas y relaja.
4. Agudo (tiksna). Incrementa vata y pitta, decrementa kapha. Crea úlceras, perforaciones y tiene un efecto inmediato sobre el cuerpo. Promueve la agudeza y un rápido entendimiento.
5. Frío (shita). Incrementa vata y kapha, decrementa pitta. Crea frío, adormecimiento, inconsciencia, contracción, miedo, insensibilidad.

6. Caliente (ushna). Incrementa pitta y agni, decrementa kapha y vata. Promueve el calor, la digestión, limpia, expande, inflama, causa odio y furia.
7. Aceitoso (snigdha). Incrementa pitta y kapha, decrementa vata y agni. Crea suavidad, humedad, lubricación, vigor. Promueve la compasión y el amor.
8. Seco (ruksa). Incrementa vata y agni, decrementa pitta y kapha. Incrementa la sequedad, absorción, estreñimiento y nerviosismo.
9. Viscoso (slakshna). Incrementa pitta y kapha, decrementa vata y agni. Disminuye la aspereza. Incrementa la suavidad, el amor y el cuidado.
10. Aspero (khara). Incrementa vata y agni, decrementa pitta y vata. Causa resequedad en la piel, grietas en los huesos. Provoca descuido y rigidez.
11. Denso (sandra). Incrementa kapha, disminuye vata, pitta y agni. Promueve la solidez, densidad y fortaleza.
12. Líquido (drava). Incrementa pitta y kapha, decrementa vata y agni. Disuelve, licua, promueve la salivación, la compasión, da cohesión.
13. Suave (mrudu). Incrementa pitta y kapha, decrementa vata y agni. Crea suavidad, delidecadeza, relajación, ternura, amor y cuidado.
14. Duro (kathina). Incrementa vata y kapha, decrementa pitta y agni. Crea fuerza, rigidez, egoísmo, dureza e insensibilidad.
15. Estático (sthira). Incrementa vata, pitta y agni. Promueve la estabilidad, la obstrucción, el apoyo, el estreñimiento y la fe.
16. Móvil. (chata). Incrementa vata, pitta y agni, decrementa kapha. Promueve la movilidad, los temblores, la falta de descanso y la falta de fe.
17. Sutil (sukshma). Incrementa vata, pitta y agni, decrementa kapha. Agujera, penetra capilares sutiles. Incrementa las emociones y los sentimientos.
18. Grueso (sthula). Incrementa kapha, decrementa vata, pitta y agni. Causa obstrucción y obesidad.
19. Turbio (avila). Incrementa kapha, decrementa vata, pitta y agni. Cura fracturas. Provoca falta de claridad y percepción.
20. Claro (vishada). Incrementa vata, pitta y agni, decrementa kapha. Pacifica; crea aislamiento y dispersión.

CAPITULO IV
DIAGNOSTICO

En Occidente, el término diagnóstico, generalmente se refiere a la identificación de las enfermedades después de que estas se han manifestado. En el Ayurveda, el concepto de diagnóstico supone la observación continua de las interacciones entre el orden (salud) y desórden (enfermedad) del cuerpo. El proceso de enfermedad es una reacción entre los humores del cuerpo y los tejidos. Los síntomas de una enfermedad siempre se relacionan con el desequilibrio de la tridosaha. Una vez entendido el origen del desequilibrio, se puede proponer un tratamiento para llegar al equilibrio.
El Ayurveda enseña métodos muy precisos para enteder el proceso de la enfermedad antes de que los síntomas de desequilibrio y las reacciones del cuerpo se manifiesten y se pueda determinar la naturaleza de las futuras reacciones. La diaria observación del pulso, lengua, cara, ojos, uñas y labios provee indicaciones sutiles. A través de éstas, el estudiante de el Ayurveda puede aprender qué procesos patológicos están ocurriendo en el cuerpo, qué órganos están en malas condiciones y dónde se han acumulado las toxinas y las doshas. Al revisar regularmente los indicadores del cuerpo, se puede detectar tempranamente los síntomas patológicos y tomar medidas preventivas necesarias.
El Ayurveda dice que el paciente es un libro viviente; para entender y mantener un bienestar físico, el individuo se debe leer diariamente.

EXAMEN DEL PULSO RADIAL
Como se ve en el diagrama, el pulso radial se toma con los tres primeros dedos: índice, corazón y anular. Para hacer un examen completo del pulso, el médico se coloca frente al paciente y toma el pulso de cada muñeca. El pulso varía del lado izquierdo al derecho; por esto se debe tomar en ambos lados. También se puede tomar en otros puntos del cuerpo. (ver diagrama puntos del pulso). No debe tomarse después de haber hecho algún esfuerzo, de recibir masaje, de haber comido, haberse bañado o tenido actividad sexual. El pulso se puede alterar si uno ha estado previamente cerca de fuentes de calor o haciendo ejercicio.
Para tomarse uno mismo el pulso, se puede mantener el brazo y la muñeca levemente flexionados y colocar los tres dedos ligeramente sobre la muñeca, junto al hueso radial hasta sentirlo palpitar. Después hay que disminuír ligeramente la presión de los dedos para sentir los cambios de frecuencia del pulso.

La posición del dedo índice, muestra el lugar de vata dosha. Cuando vata es predominante en la constitución, el dedo índice sentirá el pulso con mayor intensidad. Si es irregular y tenue, u oscila como una serpiente, se llama pulso de serpiente e indica que hay exceso de vata en el cuerpo.
El movimiento que siente el dedo medio denota el pulso de pitta dosha. Cuando pitta es predominante en la constitución, el pulso será más fuerte en este dedo, se sentirá activo y excitado, brincará como una rana, por lo que se llama pulso de rana e indica exceso de pitta.
Cuando kapha es predominante, la palpitación debajo del anular es más notable. El pulso se siente fuerte y su movimiento parece un cisne que flota. Por lo que se llama pulso de cisne. No sólo la constitución sino también el estado de los órganos del cuerpo se puede determinar examinando los pulsos superficiales y profundos. Los latidos del pulso no sólo corresponden a los del corazón, sino también revelan algo sobre los meridianos importantes que conectan las corrientes pránicas de energía del cuerpo. Estas corrientes circulan en la sangre pasando por los órganos vitales: el hígado, corazón y cerebro. Al sentir los pulsos superficiales y profundos, el practicante alerta puede detectar las condiciones de estos órganos. Cada dedo descansa sobre el meridiano del elemento asociado con la dosha de ese lugar (ver diagrama de la mano). Por ejemplo, el dedo índice que descansa sobre vata dosha, detecta el aire biológico. El dedo medio que toca pitta, detecta el fuego, y el dedo anular siente el pulso de kapha o agua.
El dedo índice descansa en la muñeca derecha y con un toque superficial se puede percibir la actividad del intestino grueso; cuando la presión se aplica con más fuerza, se siente la actividad de los pulmones. Si se siente un latido prominente cuando se aplica de manera superficial, el dedo índice del lado derecho, esto indica un exceso de vata en el intestino grueso. Si el pulso profundo es fuerte y palpitante, hay congestión en los pulmones. El dedo medio que descansa en la muñeca derecha, detecta el estado de la vesícula biliar con un toque superficial, y del hígado con una presión más profunda. El dedo anular siente el pericardio (cubierta externa del corazón) cuando se aplica superficialmente, y cuando se aplica un toque profundo, se detecta la relación armoniosa entre vata-pitta-kapha.
El dedo índice con presión superficial del lado izquierdo, detecta la actividad del intestino delgado, mientras que el corazón se siente con presión profunda. A través de la presión superficial del dedo medio, se observa la actividad del estómago y con presión profunda se conoce el estado del bazo. El dedo anular aplicado superficialmente revela la condición de la vejiga; si se hace profundamente se examina el funcionamiento de los riñones. Se require de atención y práctica diaria para aprender la técnica.
Se puede sentir como varía el pulso durante las diferentes horas del día. También se pueden notar cambios en él después de orinar; cuando se está hambriento o cuando se siente rabia. Si se observan estos cambios, se puede aprender a leer el pulso.

DIAGNOSTICO DE LA LENGUA

La lengua es un órgano del sabor y del habla. Percibimos los sabores a través de la lengua cuando está mojada; una lengua seca no puede percibir sabores. La lengua también es un órgano vital del habla, usado para transmitir en palabras pensamientos, conceptos, ideas y sentimientos. El examen de este importante órgano nos revela el estado del cuerpo.
Mire su lengua en el espejo. Observe el tamaño, forma, contorno, superficie, márgenes y color. Si el color es pálido, hay una condición anémica o falta de sangre en el cuerpo. Si el color es amarillento, existe un exceso de bilis en la vesícula biliar o hay un desórden en el hígado. Si el color es azul hay algún defecto en el corazón.
Como se demuestra en el diagrama, diferentes partes de la lengua se relacionan con diferentes órganos del cuerpo. Si hay decoloración. depresiones o elevaciones en ciertas áreas, el órgano respectivo está en mal estado. Por ejemplo, si se ven las huellas de los dientes a lo largo del margen de la lengua, esto indica deficiente absorción intestinal.
Si la lengua está cubierta por una capa, indica que hay toxinas en el estómago, intestino grueso o delgado. Si sólo está cubierta la parte posterior, hay toxinas en el intestino grueso; si la capa cubre la parte media, hay toxinas en el estómago e intestino delgado.
Una línea a lo largo de la lengua indica que hay emociones guardadas en la columna vertebral. Si la línea es curva, puede indicar una deformación de la curvatura de la espina.

DIAGNOSTICO FACIAL

La cara es el espejo de la mente, las líneas arrugadas de su cara son reveladoras. Si existe algún desórden o enfermedad, se reflejarán en la cara. Observe cuidadosamente las diferentes partes de su cara. Las arrugas horizontales de la frente indican preocupaciones y ansiedades profundamente arraigadas. Una línea vertical entre las cejas, del lado izquierdo, indica que el bazo está acumulando emociones.
Cuando los párpados inferiores están llenos o hinchados, indican algún desórden en los riñones. Una decoloración en forma de mariposa en la nariz o en las mejillas, justo debajo de la región de los riñones

(ver diagrama correspondiente), indica que el cuerpo no está absorbiendo hierro o ácido fólico, y que el metabolismo digestivo no trabaja correctamente, debido a un agni bajo.
Generalmente, una persona de constitución vata no puede subir de peso fácilmente; por lo tanto, sus mejillas son planas y hundidas. Una persona cuyo metabolismo es lento (constitución kapha) retendrá agua y grasa , por lo que las mejillas serán regordetas.
La forma de la nariz indica la constitución. Una nariz aguda puede corresponder a pitta, una chata a kapha y una nariz curva a vata.

DIAGNOSTICO DE LOS LABIOS

Así como en otras partes del cuerpo (lengua, uñas, cara, ojos, etc.), los labios también reflejan la salud o enfermedad de varios órganos.
Se debe observar el tamaño, forma, superficie, color y contorno de los labios. Si están secos y rasposos, indican deshidratación o un desequilibrio de vata. El nerviosismo y el miedo también crean resequedad y temblor de los labios. En casos de anemia, los labios se ponen pálidos. Una de las consecuencias de fumar durante muchos años es el color café muy obscuro de los labios. Zonas inflamadas a lo largo de los márgenes de los labios pueden indicar herpes y desórdenes crónicos de pitta. Si se encuentran puntos café pálido en los labios, existe mala digestión o lombrices en el intestino grueso. En condiciones de ictericia, los labios se tornan amarillos. En las complicaciones del corazón debido a la falta de oxígeno, los labios adquieren un color azulado. Decoloraciones en diferentes áreas, indican desórden en los respectivos órganos. (ver diagarama).

DIAGNOSTICO DE LAS UÑAS

De acuerdo con el Ayurveda, las uñas son un producto de desecho del tejido óseo. Observe el tamaño, la forma, la superficie y el contorno de sus uñas. También fíjese si son flexibles, suaves, tiernas, o si son frágiles y quebradizas.
Si las uñas están secas, torcidas, ásperas y quebradizas, vata predomina en el cuerpo. Si las uñas son suaves, rosadas, tiernas, se doblan con facilidad y brillan ligeramente, pitta predomina. Cuando las uñas son gruesas, suaves, muy brillosas y con un contorno muy parejo, entonces es kapha quien predomina.
Las líneas longitudinales en las uñas indican mala absorción del sistema digestivo. Las ranuras transversales revelan una nutrición deficiente o una larga enfermedad.
Algunas veces, las uñas se vuelven prominentes, convexas y bulbosas como una baqueta. Esta condición indica que los pulmones y corazón se encuentran delicados. Cuando la uña tiene forma de cuchara, es cóncava y puede sostener una gota de agua, existe una deficiencia de hierro. Manchas o puentes blancos en la uña indican deficiencia de calcio o zinc.
Las uñas pálidas indican anemia. Las demasiado rojizas muestran un exceso de glóbulos rojos. Las uñas amarillas indican un hígado delicado o ictericia. Las uñas azules, un corazón débil.
Cada dedo corresponde a un órgano del cuerpo. La uña del pulgar corresponde al cerebro y al cráneo, y la del dedo índice a los pulmones. El dedo medio se relaciona con el intestino delgado y el anular con el riñón; el dedo meñique con el corazón.

DIAGNOSTICO DE LOS OJOS

Los ojos que son pequeños y parpadean frecuentemente muestran una predominancia de vata en el cuerpo. El parpadeo excesivo muestra nerviosismo, ansiedad y miedo. El párpado superior caído indica inseguridad, miedo y falta de confianza; en suma, vata en desequilibrio.
Ojos grandes, hermosos y atractivos indican constitución kapha.
Los ojos pitta son lustrosos y sensibles a la luz, son rojozos y tienden a la miopía. Según el Ayurveda, los ojos obtienen su energía del elemento fuego, y por lo tanto, demasiada energía en la retina genera excesiva sensibilidad a la luz. Así las personas de constitución pitta, tienen una abundancia de fuego en su cuerpo y a menudo tienen los ojos hipersensibles.
Si los ojos son prominentes, existe un mal funcionamiento de la tiroides. Si la conjuntiva es pálida, puede indicar anemia; si es amarilla, el hígado está débil.
También se puede examinar el color, tamaño y forma del iris. El iris pequeño indica articulaciones débiles. Una anillo blanco alrededor del iris significa demasiada ingestión de sal y azúcar. Especialmente durante la edad madura, éste círculo también puede indicar tensión. Si el anillo es muy prominente y muy blanco, quiere decir que las articulaciones pueden estar degenerándose. Si hay puntos café obscuro en el iris puede indicar que el hierro no ha sido absorbido en los intestinos.
Además de las técnicas de diagnóstico mencionadas anteriormente, el Ayurveda también emplea otros métodos de examen clínico: palpación, percusión, auscultación y cuestionarios. También se examina el corazón, el hígado, el bazo, los riñones, la orina, las heces, el esputo, el sudor, la forma en que el individuo habla y su fisonomía.

CAPITULO V
TRATAMIENTO

Todo tratamiento ayurvédico procura restablecer el equilibrio entre los humores corpóreos -vata, pitta y kapha- ya que según lo discutido en el capítulo II, la enfermedad resulta del desequilibrio de los mismos. De acuerdo con las enseñanzas de el Ayurveda, si se comienza un tratamiento, cualquiera que sea su forma (a través de medicamentos, acupuntura, quiropráctica, masaje, alopatía o cualquier otro) sin eliminar primero las toxinas del sistema, que son las responsables de la enfermedad, sólo se logrará que éstas entren más profundamente a los tejidos. El alivio sintomático del proceso de la enfermedad puede ser resultado de un tratamiento superficial con el que no se ha eliminado su causa fundamental. Por esto el problema se volverá a manifestar, ya sea de la misma forma o en una nueva. Hay dos tipos de tratamientos ayurvédicos: eliminación de toxinas y neutralización de toxinas. Estos tratamientos se pueden aplicar tanto en el plano físico como en el emocional.

LA LIBERACION DE LAS EMOCIONES

En primer lugar vamos a analizar los factores emocionales o sicológicos. La furia, el miedo, la ansiedad, el celo posesivo, el nerviosismo, la envidia y la codicia son emociones humanas comunes. A pesar de esto, casi todos aprendemos, durante la niñez, a no expresar éstas emociones negativas. Como resultado, desde temprana edad, se comienzan a reprimir las expresiones naturales de estos sentimientos. La ciencia ayurvédica enseña que el individuo debe liberar éstas emociones, porque si permanecen reprimidas, causarán desequilibrios y provocarán toxinas, que a su vez, causarán alguna enfermedad.
La técnica que se emplea contra la negatividad es: observación y liberación. Por ejemplo, cuando surge la furia, uno debe estar plenamente conciente de ella; observar este sentimiento mientras se desarrolla de principio a fin. A partir de esta observación uno puede aprender sobre la naturaleza de la furia. Después hay que dejar que desaparezca, hay que liberarla. Todas las emociones negativas pueden ser tratadas de esta manera. El Ayurveda enseña que al hacer conciente las emociones negativas, uno puede liberarse de ellas.
El miedo se relaciona con vata, la ira con pitta; la codicia, la envidia y el celo posesivo con kapha. Si uno reprime el miedo, los riñones se desequilibrarán; la ira alterará el hígado; la codicia y el celo posesivo, el corazón y el bazo.
EL PANCHA KARMA
Se pueden usar métodos de eliminación física para numerosas enfermedades que se manifiestan como mucosidades en el pecho, bilis en el intestino, kapha en el estómago o acumulación de gases en el intestino grueso. En estos casos, el Ayurveda sugiere pancha karma. Este proceso limpia y purifica el cuerpo, la mente y las emociones. Pancha quiere decir "cinco" y karma "acciones" o "procesos". Los cinco procesos básicos son: el vómito, los purgantes o los laxantes, los enemas medicinales, la administración nasal de medicamentos y la purificación de la sangre.
VOMITOS TERAPEUTICOS (Vaman)
Cuando existe una congestión en los pulmones que causa bronquitis. tos, catarro o asma, el tratamiento ayurvédico que se utiliza es el vómito terapéutico (vaman) para eliminar el exceso de kapha que causa las mucosidades. Primero se toman tres o cuatro vasos de leche de té de orozuz o de raíz de cálamo. Después se frota la parte posterior de la lengua para provocar el vómito, lo que también liberará algunas emociones. Otra alternativa es que en la mañana, antes de cepillarse los dientes, se tomen dos vasos de agua con sal, lo que agravará a kapha. Después se debe inducir al vómito. Una vez expulsada la mucosidad, el paciente sentirá alivio inmediato. La congestión, la sofocación y la falta de aire desaparecerán, y los senos paranasales se aclararán.
El vómito terapéutico también es indicado para enfermedades de la piel, asma crónico, diabetes, catarro crónico, obstrucción linfática, indigestión crónica, edema (hinchazón), epilepsia (el vómito debe hacerse entre los ataques), problemas crónicos de los senos paranasales y ataques frecuentes de anginas.
PURGANTES (Virechan)
Como resultado de secreción y acumulación excesiva de bilis en la vesícula biliar, hígado e intestinos, se producen inflamaciones de la piel, erupciones cutáneas alérgicas, como acné o dermatitis, fiebre crónica, ascitis, vómito biliar o ictericia. El tratamiento ayurvédico para estas afecciones es la administración de purgantes o laxantes (virechan). Para este propósito se pueden usar varias hierbas. Por ejemplo, la infusión de las hojas de sen es un laxante suave, pero también puede causar mucho dolor a personas de constitución vata, pues agrava los movimientos peristálticos del intestino grueso. Un laxante efectivo para constituciones vata y pitta es un vaso de leche caliente, al que se añaden dos cucharaditas de ghee (ver apéndice C). Este laxante se toma antes de acostarse. Ayudará a aliviar desórdenes causados por exceso de pitta, como demasiada bilis en el cuerpo. De hecho, los purgantes pueden curar completamente el exceso de pitta.

Es importante checar la dieta, al usar purgantes. El paciente que no ingiere alimentos, puede verse agravado por un desiquilibrio en la dieta alimenticia. (Ver capítulo VI).
Los purgantes no deben darse a personas con agni bajo, puede causar fiebre, diarrea, gripa o sangrado del recto o cavidades pulmonares. No debe ser administrado cuando hay un tumor externo en el estómago, después de un enema o en casos de enflaquecimiento, debilidad o prolapso rectal.

ENEMA (Basti)

El tratamiento ayurvédico con enemas (basti), incluye la introducción por la vía anal de sustancias medicinales como aceite de ajonjolí, aceite de raíz de cálamo o decocciones de hierbas.
Los edemas medicinales son un tratamiento completo para curar desórdenes de vata. Alivian el estreñimiento, distensión abdominal, fiebre crónica, resfriados comunes, desórdenes sexuales, piedras en los riñones, vómito, dolor de espalda y cuello e hiperacidez. Muchos problemas causados por vata como la ciática, la artritis, el reumatismo y la gota también se tratan con enemas. Vata es un principio muy activo en la patogénesis, y por lo menos existen ochenta enfermedades relacionadas con ella, es un tratamiento completo para un gran porcentaje de estas enfermedades.
Los enemas medicinales no se deben administrar si el paciente sufre de diarrea, o si sangra por el recto. No se deben administra enemas de aceite a personas con indigestión crónica, tos, sofocación, diarrea, diabetes o anemia severa; tampoco a personas de edad avanzada o a niños menores de siete años. Los enemas preparados con decocción de hierbas no se deben administrar durante fiebres agudas, diarreas, resfriados, parálisis, dolor fuerte en el abdomen o emaciación. Los enemas de aceite o de decocciones se deben retener por lo menos treinta minutos o lo más posible.

ADMINISTRACION NASAL (nasya)

La administración nasal de medicamentos se llama nasya. El exceso de doshas acumuladas en la garganta, nariz, senos paranasales o cabeza, se limina por medio del orificio más cercano. La naríz es la puerta al cerebro y a la conciencia. La energía de la vida o prana entra al cuerpo a través de la respiración nasal. Prana mantiene las funciones sensoriales y motoras. La administración nasal de medicamentos ayuda a la corrección de desórdenes de prana que afectan las funciones cerebrales, sensoriales y motoras.
La administración nasal está indicada para la resequedad de la nariz, congestión de senos paranasales, ronquera, migraña, convulsiones y ciertos problemas de ojos y oídos. En general, la medicina nasal no debe administrarse después de bañarse, comer, tener realciones sexuales o beber alcohol; tampoco debe aplicarse durante el embarazo o mestruación. La respiración también se puede mejorar a través del masaje nasal: se unta con ghee el dedo meñique y se introduce en la nariz. Se deben masajear lentamente las paredes de la nariz. Este tratamiento ayudará a liberar las emociones acumuladas en este lugar. (El tejido nasal es muy frágil. La uña debe estar corta para evitar rasguñar la delicada membrana)
Un lado de la nariz será más fácil de penetrar y masajear que el otro, debido a que la mayoría de las personas tienen desviado el tabique nasal. El dedo no debe introducirse con fuerza. El masaje comienza con una penetración lenta, el dedo debe girar en dirección al reloj, y después en dirección contraria. Así se pueden liberar las emociones que están bloqueadas en el aparato respiratorio. El tratamiento se puede dar cada mañana y cada noche. Así se pueden cambiar los patrones de respiración; las emociones se liberan y la vista mejorará.

SANGRIA

Las toxinas que se absorben por el torrente sanguíneo a través del sistema digestivo, circulan por el cuerpo. Se pueden manifestar creando enfermedades, debajo de la piel o en las articulaciones. En estos casos, es necesaria la eliminación de toxinas y la purificación de la sangre.
La sangría es lo más indicado para ataques frecuentes de enfermedades de la piel (urticaria, eczema, acné, erupciones, sarna, leucoderma u comezón crónica), para casos de hepatomegalia, esplenomegalia y para la gota.
Pitta se manifiesta en los desechos de la sangre; por lo tanto, en muchos desórdenes de pitta, como erupciones y acné, las toxinas circulan en ella. Para aliviar muchas enfermedades de este tipo, se extrae una pequeña cantidad de sangre de las venas, lo que también ayuda a aliviar la tensión creada por estas toxinas.*

---

*Este procedimiento sólo debe ser administrado por un médico.

La sangría también estimula la producción de sustancias anti-tóxicas de la sangre, que ayudan a fortalecer el mecanismo inmunológico. De esta forma, las toxinas se neutralizan permitiendo la cura radical de enfermedades relacionadas con la sangre y los huesos.
La sangría está contraindicada en casos de anemia, edema y debilidad. Este tratamiento no se recomienda para niños y personas de edad mayor.

El exceso de azúcar, sal y yogurt y ciertos alimentos agrios es tóxico para la sangre. En ciertas enfermedades sanguíneas, se debe evitar el consumo de estas sustancias para mantener la sangre pura. La infusión de raíz de lampazo (Artium lappa) es el mejor purificador de la sangre. Para las enfermedades transmitidas a través de la sangre (alergias, erupciones o acné), el paciente debe tomar leche como laxante ligero y a la noche siguiente, comenzar con una infusión de raíz de Lampazo. Esta infusión se hace con una cucharadita de polvo de la raíz para una taza de agua caliente. Si se toma a diario, la sangre empezará a purificar. Otras hierbas que ayudan a purificar la sangre son: azafrán, polvo de sándalo, cúrcuma y raíz de cálamo (Acorus calamus). El jugo de granada roja, el de naranja y la raíz de espárrago también ayudan en este tipo de enfermedades. Estas sustancias se pueden tomar después de la sangría.

PALIACION

El proceso de paliación (shamana), que se describe a continuación, es el tratamiento para eliminar toxinas más serias.

La paliación consiste en neutralizar las toxinas encendiendo el agni y estimulando la digestión a través del ayuno. Las toxinas también se pueden neutralizar a través del uso interno de hierbas calientes y picantes como el jengibre y la pimienta negra. El hambre y la sed, el ejercicio, los baños de sol y el aire fresco, son otros medios de neutralizar las toxinas.

CAPITULO VI
DIETA

El Ayurveda enseña que cada individuo tiene poder de curarse a sí mismo. Esta ciencia de la vida ofrece a todos la posibilidad de recobrar la salud por medio del entendimiento del cuerpo y sus necesidades. Para que el individuo se mantenga sano, son fundamentales la dieta y una rutina estable y sana. También son importantes las prácticas tradicionales como el yoga y ejercicios de respiración, es decir el entendimiento de prácticas espirituales que puedan promover la armonía y la felicidad.

La dieta se debe escoger de acuerdo con la constitución individual. Si uno comprende cuál es su constitución y su relación con las cualidades de varios alimentos, entonces es posible seleccionar la dieta adecuada. Se debe tomar en cuenta el sabor de los alimentos (dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente), saber si son pesados o ligeros, si producen calor o frío, si son aceitosos o secos, líquidos o sólidos. También deben considerarse las estaciones del año al escoger la dieta.

La siguiente tabla provee una lista de alimentos que ayudan o perjudican a cada constitución. Las flechas hacia arriba que están sobre cada categoría de alimentos, indican que éstas sustancias agravan la dosha correspondiente. Las flechas hacia abajo señalan los alimentos que disminuyen la dosha, siendo estos los indicados para ésta constitución particular. Por ejemplo, frutas secas, manzanas, melones, papas, jitomates, berenjenas, helados, chícharos y ensalada verde agravan vata y por lo tanto, una persona de constitución vata no debe consumirlos en exceso. Por el contrario, las frutas dulces, aguacates, cocos, arroz integral, coles rojas, plátanos, uvas, cerezas y naranjas son benéficas para la gente de esta constitución.

Alimentos picantes, crema de cacahuate, frutas ácidas, plátanos, papayas, jitomates y ajo incrementan pitta. Alimentos que inhiben pitta son: mangos, naranjas dulces, peras, ciruelas, germinados, ensaladas verdes, espárragos y hongos.

Plátanos, melones, cocos, dátiles, piñas y productos lácteos, incrementan kapha. Pero frutas secas, granadas rojas, arándanos, arroz, germinados son benéficos para la gente de constitución kapha.

Durante el verano, cuando la temperatura aumenta, la gente tiende a sudar en exceso. Pitta predomina en esta época del año y no es recomendable comer alimentos picosos y condimentados pues agravan pitta. Durante el otoño, cuando el viento aumenta y es seco, hay más vata en la atmósfera. Durante esta estación se deben evitar las frutas secas, alimentos con alto contenido proteínico y otros que incrementen vata. El invierno es la estación de kapha, que trae frío y nieve. Durante este periodo no se debe tomar bebidas frías, ni helados, queso o yogurt. Estos alimentos incrementarán kapha.

Cuando se considera la dieta, se debe tomar en cuenta la calidad y frescura de los alimentos. También hay ciertos productos que son incompatibles cuando se comen juntos: pescado y leche, carne y leche, yogurt y res, frutas ácidas con leche. Los melones deben comerse solos, ya que en combinación con otros alimentos crean toxinas y no permiten la absorción en los intestinos, lo que puede causar un desequilibrio en la tri-dosha. Cuando se comen juntos, los alimentos incompatibles, se producen toxinas.

La ingestión de alimentos debe regularse según la condición del agni, el fuego digestivo del cuerpo. No se debe comer sin estar hambriento y no se debe beber a menos que se tenga sed. No debe uno comer cuando está sediento ni beber cuando se está hambriento. Si uno tiene hambre quiere decir que su fuego digestivo está "encendido". Si uno bebe en ese momento, el líquido disolverá las enzimas digestivas y el agni se reducirá.

Los alimentos son los que nutren al cuerpo, la mente y la conciencia. La forma de comer es muy importante. Mientras uno está comiendo, debe sentarse derecho y evitar distracciones tales como la

televisión, la conversación y la lectura. Si se mastica con amor y compasión, el sabor de los alimentos será más intenso.
El sabor no se origina en la comida, sino en la experiencia del que come. Si su agni no es bueno, no saboreará la comida debidamente. El sabor de los alimentos depende de agni. Las especies ayudan a encender el agni, limpiar el cuerpo y a enriquecer el sabor de los alimentos. Cada bocado debe masticarse por lo menos treinta y dos veces antes de tragárselo. Esto permite que las enzimas de la boca hagan su trabajo adecuadamente y también da tiempo al estómago de prepararse para recibir el alimento masticado. Es importante comer a velocidad moderada.
La cantidad de alimentos que se ingieren a la vez, también es importante. Un tercio del estómago se debe llenar de comida, otro tercio de agua y el otro de aire. La cantidad de alimento ingerido debe ser el equivalente a dos amnos llenas. Si uno come en exceso, el estómago se expanderá y pedirá más comida. El estómago de un glotón se agrandará como un globo. Comer en exceso también produce toxinas adicionales en el sistema digestivo. La comida se convierte en veneno que el cuerpo debe eliminar con mucho esfuerzo. Uno debe comer y beber con disciplina y regularidad, pues comer es una forma de meditación. Hacerlo así nutrirá el cuerpo, la mente y la conciencia y también alargará la vida.
El agua juega un papel vital en el mantenimiento del equilibrio del cuerpo. Puede tomarse en forma de jugo de frutas. Aunque el jugo de frutas no debe tomarse durante las comidas, el agua es necesaria cuando se come. Unoo debe tomar agua mientras come. El agua que se toma durante las comidas se convierte en el néctar que ayuda a la digestión. Si se toma agua después de la comida, los jugos gástricos se pueden diluír y se dificulta la digestión. El clima también afecta la cantidad de agua que el cuerpo requiere.
En caso de indigestión, se debe ayunar con agua tibia. Esto ayudará a limpiar y a incrementar el agni. El agua fría enfriará el agni. Como se puede notar, el agua helada es un veneno para nuestro sistema y el agua caliente, un néctar. La digestión se altera cuando se toma mucha agua. También ésta se puede retener y, por lo tanto, aumentar el peso.

AYUNOS

Antes de ayunar se debe considerar la constitución individual. En Occidente la gente a veces ayuna diez, quince, veinte o más días sin tener en cuenta su constitución. La falta de conocimientos sobre los requerimientos de cada constitución puede tener efectos muy perjudiciales.
Una persona de constitución vata no debe ayunar más de tres días. La falta de alimentos aumenta la ligereza del cuerpo y vata también es ligero. Si el ayuno se continua por mucho tiempo, el elemento vata se desequilibrará y este desequilibrio creará miedo, ansiedad, nerviosismo y debilidad.
La misma restricción de tiempo se mantiene para individuos de constitución pitta. Un ayuno de más de cuatro días agravará pitta, incrementando el elemento fuego del cuerpo. El aumento de pitta causará reacciones sicosomátcas de ira, enojo, odio y mareo. Sin embargo, las personas de constitución kapha pueden hacer ayunos largos. Sentirán una agradable sensación de que su ligereza aumenta; estarán más abiertos al mundo que los rodea y más alertas. Su claridad y comprensión aumentarán igualmente.
Es importante recordar que si se ayuna con jugo de frutas, el jugo de uvas es bueno para la constitución vata, el jugo de granada roja para los pitta y el de manzana para los kapha. Se debe tomar litro y medio de jugo diluído con agua, por cada día de ayuno.
Durante el ayuno descansará el sistema digestivo. Es importante no forzar el agni, el fuego digestivo, en este periodo. Durante el ayuno se enciende el fuego digestivo y como no hay alimento que digerir, el agni quemará lentamente las toxinas en los intestinos.
El Ayurveda dice que durante el ayuno se debe utilizar ciertas hierbas como jengibre, pimienta de cayena y curry debido a su valor medicinal y a sus propiedades calientes y picantes para neutralizar las toxinas del sistema. Si estas hierbas se toman en infusión, ayudarán a encender el agni, que quemará las toxinas. Durante el ayuno, se deben observar la fuerza física y el vigor. Si éstos disminuyen notablemente, el ayuno debe romperse.
Se recomienda ayunar cuando hay fiebre, resfriados, estreñimiento, dolor artrítico, o si hay toxinas en el intestino grueso. Un individuo normal y sano debería ayunar con agua tibia (de uno o dos litros diarios) por lo menos un día a la semana. Esta costumbre permite que el sistema digestivo descanse.

VITAMINAS

En Occidente, se toman vitaminas para prevenir y mejorar la salud. Los médicos y profesionales de la salud prescriben a sus pacientes dosis diarias de vitaminas. Comúnmente recetan grandes cantidades de vitamina C para prevenir resfriados. Sin embargo, si no se considera la constitución del paciente, tales dosis de vitaminas pueden crear desequilibrios en las doshas. El cuerpo humano tiene la capacidad de generar las vitaminas que necesite siempre y cuando se encuentre en un estado normal de salud y tenga una alimentación adecuada. La dependencia de vitaminas externas sin antes haber considerado la

constitución individual y la condición agni, puede crear exceso de vitaminas en el cuerpo (hipervitaminosis).
Mucha gente que toma regularmente vitaminas y minerales para complementar su dieta, sigue sufriendo las mismas deficiencias, debido a su incapacidad para asimilarlas.

CAPITULO VII

Gusto

El elemento agua es la base de la experiencia sensorial del gusto. La lengua debe estar húmeda para saborear una sustancia. Si se hace el experimento de sacar la lengua y después poner en ella un poco de azúcar o pimienta, se notará que no se puede percibir su sabor.
Existen seis sabores: dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente. Estos sabores básicos se derivan de los cinco elementos. El sabor dulce contiene los elementos tierra y agua; el agrio, tierra y fuego; el salado, agua y fuego; el picante, fuego y aire; el sabor amargo, aire y eter y el astringente, tierra y aire.
Las personas de constitución vata deben evitar el exceso de sustancias amargas, picantes y astringentes, pues éstas incrementan el aire y tienden a producir gas. Las sustancias de sabores dulces, salados o agrios son buenas para individuos de esta constitución.
Las personas de constitución pitta deben evitar sustancias agrias, saladas y picantes que agravan el fuego biológico. Los sabores dulces, amargos y astringentes son benéficos para ellos.
Los individuos kapha no deben tomar alimentos dulces, agrios, ni salados, pues incrementan el agua del cuerpo. Deben escoger alimentos picantes, amargos y astringentes.

RASA , VIRYA Y VIPAK

La farmacología ayurvédica se basa en los conceptos de rasa , virya y vipak. Estos conceptos están relacionados con los fenómenos sutiles del sabor y con los efectos fríos o calientes de los alimentos. Las sustancias orgánicas e inorgánicas crean diferentes sabores y sensaciones de temperatura cuando pasan a través de la boca, estómago e intestino grueso y delgado.
Cuando una sustancia se pone en la lengua, la primera experiencia de sabor se llama rasa . Cuando una sustancia se traga y entra ene el estómago, la experiencia fría o caliente que se siente inmediatamente o más tarde, se llama virya.
La sensación o acción de virya tiene que ver con las propiedades frías o calientes de las sustancias. Los alimentos también tienen un efecto post-digestivo llamado vipak. Por ejemplo las mayoría de los alimentos que contienen almidón, se vuelven dulces después de la masticación y digestión. Por lo tanto su sabor post-digestivo, o vipak, es dulce.
La farmacología ayurvédica se basa en la rasa , virya, vipak de las sustancias. Según la absorción, se encuentran sustancias que tienen una acción específica e inexplicable en el cuerpo. Para reconocer esta acción, Charak usó el término prabhav y que literalmente quiere decir: acción específica sin tomar en cuenta rasa , virya y vipak, o sea, la excepción de la regla. El concepto de rasa , virya y vipak no sólo se aplica a los alimentos y hierbas, sino que también a cualquier cosa, incluyendo gemas, piedras, minerales, metales, colores e inclusive la mente y emociones. Más abajo hay una tabla que muestra las reglas generales para determinar rasa , virya y vipak. También un ejemplo de prabhav, o una excepción de cada sabor.

Como se puede apreciar, los sabores dulces y salados tienen vipak dulce; el sabor agrio tiene vipak agrio y el sabor picante, amargo y astringente, tienen vipak picante. Rasa y vipak están directamente relacionados con los sabores de las sustancias, mientras virya se relaciona con los efectos fríos o calientes. Estas tres cualidades influyen directamente en la tirdosha, en la nutrición y transformación de los tejidos biológicos o dhatus. Estas cualidades sólo se pueden entender a través de la experiencia individual. Las siguientes tablas sirven de guía para ayudar al lector a entender rasa , virya y vipak, sus propiedades y sus acciones.

SABOR
Dulce
(tierra y agua)

Agrio
(tierra y fuego)

Salado

(agua y fuego)

Picante
(fuego y aire)

Amargo
(aire y eter)

Astringente
(aire y tierra)

PROPIEDAD

Frío
Caliente
Caliente
Caliente
Frío
Frío

EJEMPLO
Trigo, arroz, leche, dulces, azúcar, dátiles, orozuz, trébol rojo, yerbabuena, olmo.

yogurt, queso, uvas verdes, limón, jamalea, tamarindo

Sal de mar, sal de roca, kelp.

Cebolla, rábano, chile, jengibre, ajo, asafétida, pimienta de cayena.

Raíz de diente de león, cardo sagrado, ruibarbo, raíz fresca de cúrcuma, fenogreco, raíz de genciana, chaparra amargoso.

Plátano verde, granada roja, mirra, cúrcuma, alumbre.

ACCIONES
Anabólico, disminuye vata y pitta, aumenta kapha, da forma al cuerpo, incrementa ojas, rasa y agua. Da fortaleza, alivia la sed. Da una sensación de ardor, nutre y calma el cuerpo. Es frío.

Anabólico, decrementa vata, aumenta pitta y kapha; aumenta el sabor de los alimentos, estimula el apetito y agudiza la mente, fortalece los órganos de los sentidos, provoca secreciones y salivación. Es ligero, caliente y untuoso.

Anabólico, disminuye a vata, incrementa pitta y kapha. Ayuda a la digestión, Antiespasmódico, laxante, provoca salivación, nulifica los otros sabores, retiene el agua. Pesada, untuosa, caliente.

Catabólico, disminuye kapha e incrementa pitta y vata; mantiene la boca limpia, promueve la digestión y la absorción de los alimentos. Purifica la sangre, cura enfermedades de la piel, ayuda a eliminar coágulos, limpia el cuerpo. Es ligero, caliente y untuoso.

Catabólico, disminuye pitta y kapha, aumenta vata. Promueve el gusto de otros sabores. Es antitóxico y germicida. Es un antídoto para los desmayos, picor y ardor en el cuerpo. Es ligero y frío.

Catabólico, Disminuye pitta y kapha, incrementa vata. Es sedante pero estriñe. Constriñe los vasos sanguíneos, coagula la sangre. Es seco, áspero y frío.

DESORDENES
Incrementa la obesidad, provoca un sueño excesivo, pesadez, letargia, falta de apetito, diabetes y crecimiento anormal de los músculos.

Ocasiona sed, sensibilisa los dientes, cierra los ojos, licua a kapha, intoxica la sangre, provoca edema, úlceras, ardor y acidez.

Provoca desequilibrios en la sangre, desmayos, calienta el cuerpo, causa enfermedades de la piel, inflamaciones, úlceras pépticas, urticaria, granos e hipertensión.

Incrementa el calor, el sudor, los desmayos; crea ardor en la garganta, estómago y corazón. Puede producir úlceras pépticas, mareos y pérdida de conciencia.

Incrementa la aspereza, emanciación, sequedad, reduce la médula y el semen. Puede provocar mareos y pérdida eventual de la conciencia.

Incrementa la resequedad de la boca, la distención, estreñimiento, obstruye el habla. Demasiado sabor astringente puede afectar adversamente el corazón.

TABLA SIETE

PROPIEDADES Y ACCION DE LA TRI-DOSHA
Pesado, grueso, incrementa kapha y pitta; reduce vata.

Ligero, aceitoso, suave, promueve el calor. Incrementa pitta y kapha; disminuye vata.

Pesado, fortalece, incrementa vata, pitta y kapha.

Pesado, aceitoso, suave, apetitoso, promueve la transpiración. Incrementa vata, pitta y kapha.

Ligero, seco, áspero, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Aceitosa, suave, reduce hemorroides, promueve la absorción intestinal. Incrementa kapha, reduce vata y pitta.

Pesado, suave, incrementa pitta y kapha. Disminuye vata.

Ligera, aceitosa, suave. Incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Aceitoso, suave, pesado. Incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Ligera, alivia la tos, fiebre, diarrea. Incrementa vata, pitta y kapha.

Ligera, aceitosa, suave, aumenta ojas. Equilibra a vata, pitta y kapha.

Suave, aceitoso, bueno para la digestión, diarrea, orina dolorosa. Incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesado, agudo, aceitoso, suave, incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Relativamente ligero, aceitoso, suave, incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Relativamente ligero, aceitoso, suave. Incrementa pitta, moderadamente bien para vata y kapha.

Pesado, aceitoso, suave, fortalece. Incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Relativamente ligero, agudo, aceitoso, irritante en exceso. Incrementa pitta y disminuye vata y pitta.

Ligero, aceitoso, suave, fortalece, bueno para vata, pitta y kapha.

Ligero, agudo, aceitoso, alivia la artritis, esguinces musculares cuando se aplica externamente con aceite de ricino. Incrementa pitta, disminuye vata y kapha.

Ligero, aceitoso, suave. Incrementa pitta, disminuye vata. Moderadamente bien para kapha.

Seca, áspera, pesada, alivia las mucosidades. Ligeramente picante. Incrementa pitta, disminuye vata y kapha.

Suave, untuosa, puede incrementar kapha, si se toma en exceso disminuye vata y pitta.

Pesada, suave y aceitosa. Incrementa la grasa y kapha. Disminuye vata y pitta.

Fortalece, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesados, secos, ásperos, muy deshidratados, producen gas. Incrementa vata, dismunye pitta y kapha.

Seco, áspero, pesado, laxante. Incrementa vata y kapha, disminuye pitta.

Secas, ásperas, pesadas, deshidratantes, deben tomarse en pequeñas cantidades. Incrementa kapha, disminuye pitta y vata.

Ligero, suave, incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Fácil de digerir, incrementa pitta, disminuye vata y kapha.

Pesado, aceitoso, suave, laxante, disminuye pitta. Tofu está bién para vata y pitta. Moderadamente bien para kapha.

Pesado, suave, alivia la anemia. Puede incrementar pitta y kapha cuando se toma en exceso. Disminuye vata.

Aspero, seco, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Aspera, seca, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Pesada, reduce la hemorroides. Si se toma en exceso incrementa pitta, reduce a vata y kapha.

Seca, áspera, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Aspero, seco, ligero, ligero para digerir, promueve el gas, incrementa vata y reduce pitta y kapha.

Pesado, incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Ligera, áspera, acuosa, fácil de digerir, crea ligereza en el cuerpo. Causa gas si se toma en exceso. Incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Aspera, viscosa, buena para vata, pitta y kapha.

Pesada, estimula el deseo sexual, aperitivo, fortalece, alivia la fiebre si se aplica externamente. Incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Seca, áspera, ligera, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Alivia el gas, promueve la digestión, puede incrementar pitta, disminuye vata y kapha.

Aspera, seca, incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Ligero para digerir, puede agravar vata si se toman en exceso. Buenos para pitta y kapha.

Ligero, húmedo, incrementa vata, pitta y kapha.

Húmeda, ligera, puede incrementar kapha, buena para pitta y vata.

Ligera, áspera, incrementa vata, disminuye pitta, buena para kapha en pequeñas cantidades.

Suave, pesado, laxante si se toma en exceso. Incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Aceitoso, suave, fortalece. Si se toma en esceso incrementa kpaha, disminuye vata y pitta.

Pesado, acuoso, incrementa kapha, alivia vata y pitta.

Pesado, aperitivo, difícil de digerir, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesado, acuoso, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesada, seca, áspera, incrementa vata y disminuye pitta y kapha.

Pesadas, acuosas, incrementan pitta y kapha, disminuyen vata.

Suaves, aceitosas, estimulan la digestión, ayudan a la formación de hemoglobina en casos de anemia. Incrementa vata y disminuyen pitta y kapha.

Ligeras, promueven la digestión, desintoxican, incrementan pitta, disminuyen kapha y vata.

Ligera, seca, áspera, promueve la digestión. Incrementa pitta, estimula a vata, alivia a kapha.

Promueve la digestión, bueno para el corazón, ayuda a mejorar el aliento. Puede estimular a pitta si se toma en exceso, alivia vata y kapha.

Ligera, ayuda a aliviar las náuseas. Incrementa pitta, disminuye vata y kapha.

Alivia la sed, estimula la salivación, ayuda en la resequedad de la boca. Estimula a kapha, disminuye vata y pitta.

Promueve la digestión, mejora el sabor de los alimentos. Incrementa pitta y disminuye vata y kapha.

Aceitosa, suave, ligera, ayuda en el ardor al orinar. Ayuda a la absorción. Incrementa vata y kapha, disminuye pitta.

Ligero, aceitoso, suave, promueve la digestión, alivia la diarrea. Estimula pitta y disminuye vata y kapha.

Seco, ayuda en la fiebre y artritis. Incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Aceitoso, suave, pesado, anti-reumático, bueno para la tos y las lombrices. Incrementan pitta, disminuye vata y kapha.

Ligero, seco, áspero. Promueve la digestión. Agente desintoxicante. Incrementa pitta, si se toma en exceso. Libera vata y kapha.

Pesadas, aceitosas, suaves, fortalecen. Incrementan pitta y kapha y disminuye vata.

Suave, alivia la hemorroides, reduce el vómito, ayuda a parar la hemoptisis, incrementa vata y kapha, disminuye vata.

Ayuda en la diabetes, promueve la digestión. Incrementa vata y pitta si se toma en exceso, disminuye kapha.

Ligero, seco, áspero, promueve la digestión, provova retención de agua e hipertensión, incrementa pitta, tomado en exceso disminuye vata y kapha.

Pesado, aceitoso, suave, promueve la digestión, provoca retención de agua e hipertensión. Incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Aceitosa, ligera, aguda, alivia el dolor muscular, incrementa pitta, disminuye vata y kapha.

Pesado, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Ligero, suave, blando, nutritivo, decrementa vata y pitta, bien para kapha en pequeñas cantidades.

Ligero, suave, blando, poco valor nutritivo, bien para kapha en pequeñas cantidades, reduce vata y pitta.

Pesada. Avena seca incrementa vata y pitta, reduce kapha. Avena cocida incrementa kapha, reduce vata y pitta.

Ligera, diurética, incrementa vata, disminuye pitta y kapha.

Ligero, incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Ligero, incrementa vata y pitta, reduce kapha.

Ligero, seco, incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Pesado, incrementa kapha, disminuye vata y pitta.

Pesado, incrementa vata y pitta, disminuye kapha.

Pesada, aceitosa, incrementa pitta y kapha, disminuye vata. Da energía, rejuvenece, es afrodisiaca.

Pesado, aceitoso, incrementa pitta y kapha, bueno para vata con moderación.

Pesadas, secas, mata a las lombrices y parásitos, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesada, aceitosa, incrementa ligeramente a pitta y kapha, reduce vata.

Pesada, seca, incrementa pitta y kapha, disminuye vata.

Pesada, aceitosa, incrementa pitta y kapha, disminye vata. Afrodisiaca.

Nota: Los alimentos tienen un efecto a largo plazo sobre la tri-dosha (ver tabla 5), mientras que las propiedades y acciones de rasa , virya y vipak, tienen un efecto a corto plazo sobre ella.

CAPITULO VIII
Estilo de vida y rutina

De acuerdo con el Ayurveda, la rutina juega un papel muy importante en la salud. Una vida natural es una vida que se conduce de acuerdo con la constitución individual. Es mejor seguir un régimen diario que gobierne todas las acciones cotidianas, como la hora en que uno se levanta en la mañana, la hora en que uno empieza a purificar el cuerpo y a meditar.

Hay que levantarse temprano, de preferencia antes de la salida del sol, excretar los productos de desecho, lavarse dientes y boca. Después, uno debe examinarse la lengua, ojos, nariz, garganta y lavarlos. A través del examen de la lengua se puede detectar cambios patológicos que podrían estar ocurriendo en los órganos respectivos. Después de esta revisión, se debe beber un vaso de agua tibia para ayudar a lavar los riñones e intestino grueso. Para lavar la lengua use un "raspador" de plata. Este proceso servirá para masajear la lengua, al igual que los órganos internos que se relacionan con sus diferentes áreas. Más tarde se deberá dar masaje al cuerpo con aceite y tomar un baño. Esto producirá una sensación de frescura y de alerta. Seguidamente hay que ponerse cómodo para el ejercicio y la meditación. Los ejercicios de respiración también son importantes en el régimen diario. Después del ejercicio hay que descansar cómodamente sobre la espalda, con los brazos y piernas estirados y respirar desde el bajo abdomen.

Conviene desayunar después del ejercicio y la meditación. Hay que almorzar antes del mediodia si es posible, y cenar antes de que se ponga el sol. Es mejor acostarse antes de las diez de la noche.

El régimen anterior sigue el flujo de energía del cuerpo y del medio ambiente. Es necesario estar constantemente alerta a este flujo para poder obtener el máximo beneficio de la rutina diaria.

Se pueden añadir otras prácticas dependiendo de la constitución individual. Por ejemplo, se sugiere un masaje por la tarde, con aceite, para personas de constitución vata.

Se recomienda ciertos hábitos para dormir. Debido a que el lado izquierdo de una persona contiene energía femenina o lunar, y el lado derecho energía solar o masculina, la posición en que uno duerme y respira tiene un efecto importante en la constitución y el equilibrio de energías en el cuerpo.

Si uno duerme siempre sobre el lado izquierdo, se suprimirá la energía lunar y se agravará la solar. El aumento de la energía solar puede crear pitta en el cuerpo. Así que una persona de constitución pitta

debe dormir sobre su lado derecho. Cuando uno duerme sobre su lado izquierdo, la energía lunar se suprime y se abre la solar. Esta posición se recomienda para los tipos vata y kapha.

Sugerencias para una vida sana y creativa

Rutina

-Despertarse antes del amanecer.
- Evacuar los intestinos y vejiga después de levantarse.
- Bañarse diariamente.
- Hacer doce pranayamas en la mañana o en la noche para refrescar la mente y el cuerpo.
- No desayunar después de las 8 A.M.
- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Caminar 15 minutos después de cada comida.
- Comer en silencio y en plena conciencia de lo que se está haciendo.
- Comer despacio.
Masajear las encías con los dedos y aceite de ajonjolí.
- Ayunar un día a la semana para ayudar a reducir las toxinas del cuerpo.
- Dormirse antes de las 10 P.M.

Dieta y digestión

-Una cucharada de jengibre fresco rayado con una pizca de sal, funciona como aperitivo.
- Tomar lass (Ver apéndice C) con una pizca de jengibre o polvo de comino para ayudar a la digestión.
- Una cucharadita de ghee con arroz ayuda a la digestión.
- Un vaso de leche cruda y tibia con jengibre tomado antes de acostarse, es nutritivo para el cuerpo y calma la mente.
- No es sano comer en exceso.
- Tomar agua inmediatamente antes o después de comer, afecta negativamente la digestión.
- Los ayunos muy prolongados no son sanos.
- El consumo excesivo de agua puede producir obesidad.
- El consumo excesivo de bebidas frías reduce la resistencia física y crea mucosidades.
- Es aconsejable guardar agua en un recipiente de cobre o poner monedas de cobre en cualquier otro recipiente con agua. Esta agua es buena para el hígado y el bazo.
- Dormir la siesta después de la comida incrementará kapha y el peso.

Higiene física

- Para mejorar la vista mire diariamente los rayos del sol al amanecer durante cinco segundos.
- También hay que mirar una flama fijamente, mañana y tarde durante diez minutos.
- No se deben reprimir las necesidades naturales del cuerpo. (Defecación, micción, tos, estornudos, bostezos, eruptos y gases).
- En caso de fiebre, es recomendable hacer un ayuno de infusión de jengibre.
- Para tener un sueño profundo y tranquilo hay que frotarse la planta de los pies con aceite de ajonjolí antes de acostarse.
- La aplicación de aceite en la cabeza calma la mente e induce al sueño profundo.
- Un masaje con aceite promueve la circulación y aminora el exceso de vata.
- No se debe dormir boca abajo.
- Leer en la cama puede perjudicar la vista.
- El mal aliento es signo de estreñimiento, digestión deficiente, una boca poco higiénica y toxinas en el intestino grueso.
- El mal olor del cuerpo es signo de que hay toxinas en el sistema.
- Tenderse boca arriba durante quince minutos (Hshavasan) calma la mente y relaja el cuerpo.
- Se debe secar el pelo inmediatamente después de lavarlo para evitar problemas de sinusitis.
- Sonarse la nariz forzadamente puede lastimar oídos, ojos y nariz.
- Rascarse continuamente la nariz o el ano puede ser signo de lombrices en los intestinos o estómago.
- Las uñas largas son poco higiénicas.
- Tronarse las articulaciones puede ser perjudicial (desequilibria vata)
- Masturbarse excesivamente, puede ser dañino para la salud.

Relaciones sexuales

-Es dañino tener realciones sexuales durante la mestruación (también desequilibra a vata).
- Después de tener relaciones se debe tomar leche caliente con nueces de la India y azúcar sin refinar, para promover la fortaleza y energía sexual.
- Ni el sexo oral ni el anal son higiénicos (causan desequilibrios a vata).
- Tener relaciones sexuales después de comer es dañino para el cuerpo.
- Durante la mestruación hay que evitar hacer ejercicios físicos, yoga o correr.

Higiene mental

- El miedo y el nerviosismo disipan la energía y agravan vata.
- La posesividad, la avaricia y el apego agravan kapha.
- Las preocupaciones debilitan el corazón.
- El odio y la ira crean toxinas en el cuerpo y agravan pitta.
- Hablar en exceso disipa la energía y agrava vata.

CAPITULO IX
El Tiempo

El tiempo como la materia se puede medir. La sustancia del tiempo se mueve y existen unidades para medir esos movimientos: segundos, minutos, días, semanas, meses y años. El día se divide en mañana, tarde, noche, medianoche y amanecer; el año se divide también en estaciones.
Como el tiempo, los humores del cuerpo también estan en movimiento constante. Definitivamente existe una relacion entre el movimiento de la tirdosha y el movimiento o paso del tiempo. El incremento o disminucion de estos tres humores en el cuerpo esta relacionado con los ciclos del tiempo. La mañana, desde el amanecer hasta las diez, el tiempo es kapha. Por el predominio de kapha a estas horas uno se siente con energía y frescura, pero también un poco pesado. A media mañana kapha poco a poco se convierte en pitta. De las diez de la mañana a las dos de la tarde, es el lapso en que se segrega pitta y el hambre crece. Uno se siente hambriento, ligero y caliente. De las dos de la tarde hasta la puesta del sol , es tiempo de vata, uno se siente activo y ligero. Alrededor de las seis de la tarde hasta las diez, es otra vez tiempo de kapha, hay aire fresco. Inercia y poca energía. Depues de las diez de la noche, hasta las dos de la mañana, son las horas pico de pitta, cuando la cena se digiere. Temprano, en la madrugada antes del amanecer, es otra vez tiempo de vata. Como vata crea movimiento, la gente se despierta y escreta desechos.
El desayuno debe hacerce temprano, entre las siete y ocho de la mañana. Las personas vata y pitta deben desayunar, pero los de contitución kapha no deben comer a la hora de kapha. Es mejor que lo hagan al comenzar el tiempo de pitta, entre las diez y once de la mañana.
Es mejor comer cuando el sol esta arriba, puesto que es el amigo más cercano del hombre. Si uno come tarde en la noche cambiara por completo la química del cuerpo, el sueño se perturbará y se tendran sueños inquietos que haran que uno se sienta cansado al levantarse. Si se cena a las seis de la tarde, el estómago estará vacio a las nueve de la noche y se podra dormir profundamente. Si se cambian los horarios de las comidas para que vayan con el ritmo de la tirdosha, ocurrira un cambio drástico en los habitos de la vida.
No solo las horas del día, sino las estaciones del año estan relacionadas con el movimiento de la tirdosha. En otoño, septiembre, octubre y noviembre, las hojas de los árboles se caen, hay viento y la temperatura comienza a bajar. En esta época predomina vata. El invierno abarca de diciembre a febrero, siendo una época nublada, con nieve y temperaturas frias. Este clima incrementa kapha, y durante esta época prevalecen los resfiados, congestión, tos, bronquitis y faringitis.
La primavera, de marzo a mayo, es la estación de enlace entre invireno y verano. Kapha se agravará en la primavera temprana y pitta en la última parte de la primavera. Al inicio de esta estación la kapha acumulada durante el invierno se licua y se seca poco a poco. El calor de la primavera tardiaincrementa el caor del cuerpo, dando lugar a desórdenes pitta, como diarrea de verano, ardor de ojos, quemaduras del sol, urticaria inflamación de la piel, dermatitis y ardor en los pies.
De esta forma, se puede demostrar que los cambnios en el día y las estaciones, producen cambios en los humores del cuerpo, vata, pitta y kapha.
Estar concientes de estos cambios, nos ayuda a estar en contacto con el flujo de energía del medio ambiente interno y externo.

SOL Y LUNA
El concepto del tiempo no solo incluye las medidas del reloj y el calendario, sino también las faces de la luna y el flujo de energía solar. Todos estos cambios se relacionan con los humores del cuerpo. El sol se relaciona con la conciencia y el estado de alerta humano, y la luna con la mente que crea los cambios en

las emociones y facultades mentales. La luna es la diosa del agua que gobierna kapha. Los atributos de la luna son: frialdad, blancura, lentitud y densidad. Estos también son atributos de kapha. Durante la luna llena, kapha aumenta en el cuerpo y se estimula el elemento agua del ambiente externo.
En estas épocas la marca del océano, es alta, lo que causa un exceso de agua en forma viviente. Las personas con asma de tipo kapha sufriran ataques más frecuentes durante la luna llena. Las mujeres tienen más cólicos mestruales durante este périodo.
Durante la luna nueva, la energía solar es más intensa. Como esta energía se relaciona con pitta, las personas que sufren de epilepsia tipo pitta, tendran más ataques durante este periodo.

ASTROLOGIA
El tiempo también incluye el movimiento de los planetas. Los planetas estan muy relacionados con los órganos del cuerpo.
De todos los conceptos del tiempo, El tiempo astrológico es el más significativo para el sistema nervioso humano, debido a la influencia poderosa de los planetas sobre la mente, el cuerpo y la conciencia.
Cada planeta esta relacionado con un tejido específico. Marte el planeta rojo, se relaciona con la sangre y el hígado. El hígado es el lugar de la blilis, que se caracteriza por el fuego, pitta; marte influye en el funcionamiento del hígado y sus enfermedades. Este planeta también puede causar otras enfemedades de pitta, como el increcimiento de toxinas en la sangre, urticaria y acné. Las ulceras pepticas y colitis ulcerativas se agravaran con la influencia de marte.
Saturno también es un planeta fuerte de efectos profundos.
Por ejemplo su energía puede causar enflaquecimiento muscular y emaciación. Venus es responsable de los desórdenes del semen, prostata, testículos y ovarios. Mercurio gobierna la capacidad de racionamiento y sus desórdenes.

EDADES DE LA VIDA HUMANA
El tiempo no solo gobierna los movimientos planetarios, sino también los ciclos de vida humana. El movimiento del tiempo en la vida de un individuo esta ligado al ciclo vata-pitta-kapha. El Ayurveda dice que hay tres etapas importantes en la vida humana: la niñez, la edad madura y la vejez. La niñez es la época kapha. Los niños pueden sufrir muchas enfermedades de tipo kapha, como congestión en los pulmones, tos y resfriados.
El único alimento de un bebé es la leche materna o de vaca, que puede agravar kapha. Este periodo dura desde el nacimiento hasta los dieciseis años.
La edad adulta va desde los dieciseis años hasta los cincuenta. Este periodo corresponde a pitta, cuando el individuo es activo y lleno de vitalidad. Los desórdenes pitta, son comunes en esta época.
La vejez es la etapa de vata. En esta época prevaleceran los temblores, enflaquecinmiento, sofocación, artritis, pérdida de la memoria y arrugas.

CAPITULO X
LONGEVIDAD

Desde el momento del nacimiento fisíco, hasta la muerte fisíca, el cuerpo se encuentra en constante lucha contra el envejecimiento. Debido a que la continua actividad de los tejidos y órganos causa deterioro y degeneración a nivel celular, el rejuvenecimiento debe ser a este nivel.
La tirdosha juega un papel muy importante en el mantenimiento de la salud y longevidad natural. Cada dosha tiene un papel crucial en el sostenimiento de las funciones de cada uno de los billones de células que constituyen el cuerpo humano. Kapha mantiene la longevidad a nivel célular. Pitta gobierna la digestión y nutrición. Vata que esta estrechamente relacionada con la energía vital pránica, gobierna todas las funciones vitales.
En un nivel más profundo, para combatir el envejecimiento, es necesario equilibrar las tres energías esenciales y sutiles del cuerpo: prana, ojas y tejas. El funcionamiento de prana, ojas y tejas corresponde a un plano más sutil de la creación, al funcionamiento de vata, kapha, y pitta, respectivamente. La dieta, el ejercicio y un estilo de vida apropiado, puede equilibrar estas tres energías esenciales y sutiles, asegurando una larga vida.
Prana es la energía vital que lleva a cabo la respiración, oxigenación y circulación y gobierna también las funciones motoras y sensoriales. La fuerza vital pranica enciende el fuego biológico central (agni). La inteligencia natural del cuerpo se expresa espontaneamente a través de prana. Por ejemplo si un niño tiene deficiencias de hierro o calcio, la inteligencia natural del cuerpo, gobernada por prana, motivara al niño a comer tierra, que es fuente de esos minerales.
El lugar de prana es la cabeza, ya que gobierna las más elevadas actividades cerebrales. Las funciones de la mente: memoria, pensamiento y emociones, estan bajo control de prana. La función fisiológica del corazón tanbien es gobernada por prana y desde el corazón prana entra en lka sangre y asi controla la

oxigenación de todos los dhatus y órganos vitales. Prana gobierna todas las funciones biológicas de las otras dos energías: ojas y tejas. Durante el embarazo prana entra al feto a través del cordón umbilical. Prana también regula la circulación de ojas en el feto. De esa manera, en todo ser humano, incluyendo el no-nato, se puede crear un desequilibrio en ojas y tejas debido a un desórden de prana o viceversa.
Ojas es la energía esencial de los siete dhatus o tejidos. Es la energía vital que gobierna el equilibrio hormonal. Es el elemento superfino de shukralartav (sistema reproductivo). Ojas se localiza en el corazón, es la energía vital que controla las funciones de la vida con la ayuda de prana. Ojas tiene todos los cinco elementos y todas las substancias vitales de los tejidos. Es reponsable del sistema inmunológico y de la inteligencia a nivel mental.
Debido a que ojas esta relacionado cin kapha, el exceso de kapha puede desplazar a ojas y viceversa. El ojas desplazado puede crear desórdenes relacionados con kapha como diabetes, huesos flojos y adormecimiento en las extremidades. La disminución de ojas creará reacciónes relacionadas con vata, como miedo, debilidad general, incapacidad de los sentidos para percibir, perdida de la conciencia y muerte. Es necesario mantener el equilibrio de ojas para mantener el vigor y la inmunidad.
El ghee ayuda a incrementar a ojas. La leche materna promueve a ojas en el cuerpo de el bebé, por lo que es importante importante que el niño reciba leche materna.
Durante el octavo mes de embarazo, ojas viaja del cuerpo de la madre hacia el feto. Si el nacimiento ocurre prematuramente, antes de la transferencia de ojas, el bebé tendrá dificultades para sobrevivir. Este fenomeno demuestra la importancia de ojas en el mantenimiento de las funciones vitales. Asi como ojas es necesario en el comienzo de la vida, también es necesario para la longevidad.
A nivel psicológico, ojas es responsable por la compasión, el amor, la paz, la creatividad. A través del pranayama, disciplina espiritual y tecnicas tántricas, uno puede transformar ojas en energía espiritual. Esta poderosa energía crea un aura o halo alrededor del chakra de la cabeza. Una persona con ojas fuerte es atractiva, de ojos lustrosos y una sonrisa espontanea y tranquilizante. Una persona asi esta llena de energía y poder espiritual. Las prácticas espirituales y el celibato, promueven estas cualidades en el individuo. Aquellos que abusan del sexo y la masturbación, disipan la energía de ojas en el momento del orgasmo. El resultado es un ojas débil que afecta directamente el sistema inmunológico. Tal individuo es suceptible a desórdenes psicomaticos.
Tejas es la esencia de un fuego muy sutil que gobierna el metabolismo a través del sistema enzimatico. Agni, el fuego central del cuerpo, promueve la digestión, absorción y asimilación de los alimentos. La transformacion de los ingredientes nutritivos de los tejidos sutiles, esta gobernada por un nivel sutil de energía de agni llamada tejas . Tejas es necesaria para la nutrición y transformación de cada dhatu. Cada dhatu tiene su propia tejas o dhatu-agni. Esta energía es responsable del funcionamiento fisiológico de los tejidos sutiles.
Cuando tejas se agrava quema a ojas. Reduciendo la inmunidad y estimulando la actividad pranica. El exceso de prana produce desórdenes degenerativos de los dhatus. La falta de tejas produce una sobreproducción de tejido enfermo que provoca el crecimiento de tumores y obstruye el fluir de la energía pranica.
Una dieta inapropiada, malos habitos de vida y el abuso de las drogas causará desequilibrios en tejas. Las substancias calientes, penetrantes y agudas directamente agraban tejas.
Asi como es esencial para la salud asegurar el equilibrio entre las doshas, los dhatus y las tres malas o desechos biológicos, también es importante para la longevidad que, ojas y tejas esten en equilibrio. Para crear tal eqilibrio, el proceso de rejuvenecimiento que enseña el Ayurveda, es lo más efectivo El rejuvenecimiento debe darse en los niveles fisicos, mentales y espirituales. Antes de comenzar un programa de rejuvenecimiento fisíco, hay que limpiar el cuerpo. Asi como una ropa sucia no se teñirá del color correcto, el cuerpo no se beneficiará del rejuvenecimiento hasta que no se haya limpiado por dentro. Una hierba rejuvenecedora, tomada oralmente pasa a través del estómago, intestino delgado y grueso antes de pasar al torrente sanguineo. Todos estos pasajes fisiológicos deben purificarse para que la hierba llegue a los tejidos profundos y el proceso de rejuvenecimiento comience.
Esta limpieza del cuerpo se lleva a cabo a través de los cinco panca karma: vómitos, purgantes, enemas medicinales, administración nasal de medicamentos, y purificacion de la sangre. (para una descripción detallada de estos tratamientos, ver capitulo V).
El vómito limpia el estómago, que es el lugar de kapha, la purgación purifica el intestino delgado lugar de pitta, los enemas medicinales limpian el intestino grueso lugar de vata; la administración nasal de hierbas aclara la mente y la conciencia. Para purificar la sangre es necesaria una sangria. La sangre limpia permite que el plasma pueda llevar los nutrientes rejuvenecedores a los tejidos.
El rejuvenecimiento mental incluye calmar la mente. Una mente calmada y meditada también ayuda a mantener la longevidad. Uno debe aprender a ser testigo de sus propias avtividades mentales, pensamientos y emociones. Una recomendación ayurvedica para promover la paz mental es el aislamiento, evasión de asuntos mundanos y de la sociedad. Sin embargo este método no es muy práctico para la mayoria de la gente. De cualquier forma el Ayurveda recomienda un segundo método de rejuvenecimiento mental, en el cual el individuo aprende a estar en el mundo. A través de esta

proposición , uno debe aprender a observar sus ataduras y determinar cuales le crean tensión. Una vida sin ataduras y sin tensión, es la más feliz sana y pacífica. Esa vida crea longevidad natural.
El celibato, la disciplina espiritual y las practicas de yoga también son útiles para el rejuvenecimiento. Estas disciplinas llevan a la comprención espiritual y a una vida sana que promueve el rejuvenecimiento. La medicina moderna ha desarrollado tecnicas para mantener la vida, aún después de que la comunicación entre el cuerpo, las emociones y el espiritu del individuo han cesado. Aún cuando el Ayurveda apoya la extensión de la vida mientras esto es posible, también enseña que puede haber limitaciones karmicas en la vida de un individuo. El Ayurveda respeta tanto la vida como la muerte y su intima conexión.
Esta ciencia de la vida también sugiere maneras de enfrentarse pacificamente a la muerte. Segun el Ayurveda la muerte es amiga del hombre. El hombre muere pero la conciencia individual (el alma) no muere es eterna.
Para obtener libertad se requiere disciplina. Las bases Ayurvedicas de la disciplina son una dieta cuidadosa y una forma equilibrada de vida. La disciplina del cuerpo, la mente y el espiritu se obtiene a través de practicas tradicionales de yoga, pranayama y tantra. Estas tres traeran al hombre libertad espiritual y fisíca.

Y O G A

Segun el Ayurveda la práctica del yoga -que es una ciencia espiritual de la vida-es una medida muy importante, natural y preventiva para asegurar la buena salud. El Ayurveda y el yoga son ciencias hermanas. En la India, es tradicional estudiar Ayurveda antes de iniciar la práctica del yoga, porque el Ayurveda es la ciencia del cuerpo y solo cuando el cuerpo esta listo, se considera al individuo apto para estudiar la ciencia espiritual del yoga.
Las practicas yógicas descritas por el padre del yoga patanjali son muy útiles para el mantenimiento de la buena salid, felicidad y longevidad. Patanjali descubrio las ocho ramas del yoga y de las practicas yógicas. Estas son: La regulación natural del sistema nervioso, la disciplina, la purificación, las posturas, la concentración , la contemplación, el despertar de la conciencia y el estado de perfecto equilibrio.
La yoga conduce al hombre al estado natural de tranquilidad, que es el equilibrio. De esta manera los ejercicios yógicos tienen valor preventivo y curativo. Las practicas yógicas ayudan a regular y equilibrar las neuro-hormonas, el metabolismo y el sistema endocrino, que da fortaleza y copntrarresta la tensión. El yoga es muy efectivo para el tratamiento de stress y los desórdenes relacionados con la hipertensión, diabetes, asma y obesidad.
Yoga es la ciencia de la unión con el ser supremo. El Ayurveda es la ciencia de vivir, de la vida diaria. Cuando los yogis hacen ciertas posturas y siguen ciertas disciplinas, abren y mueven ciertas energías que se han acumulado y estancado en los centros de energía y que al estar estancados crean enfermedades. Los yogis pueden sufrir desórdenes fisicos y psicológicos temporales por haber liberado toxinas durante la limpieza yogica de la mente, el cuerpo y la conciencia. Empleando el diagnostico Ayurvedico, los yogis resuelven con exito sus malestares.
El Ayurveda indica que tipo de yoga es apropiado para cada persona de acuerdo con su constitución particular. (Los sigientes diagramas indican qué posturas son buenas para cada constitución, así como ciertos desórdenes). Por ejemplo, una persona de constitución pitta no debe pararse de cabeza durante más de un minuto. Si lo hace el resultado sera confusión mental. Una persona de constitución vata, no debe hacer la "postura de hombros" durante mucho tiempo, pues esta postura ejerce demasíada presión en la septima vértebra cervical. Esta vértebra es muy sensible y se pude provocar una desviación en la columna vertebral, debido a la delicada estructura osea de los vata. La ira reprimida puede provocar desviaciónes hacia la derecha en las vértebras cervicales; y el miedo reprimido las desviará hacia la izquierda. Una persona de constitución kapha no debe hacer el "loto escondido", pues esta postura ejerce demasíada presión en las glandulas superrenales.

RESPIRACION Y MEDITACION PRANA (pranayama)

Los ejercicios de respiración, llamados pranayama, son un método yogico de curación que puede conducir hasta un estado extraordinario de equilibrio en la conciencia. Practicando pranayama, uno puede experimentar ser puro y aprender el verdadero significado de la paz y el amor. El pranayama trae muchos beneficios curativos y también afecta la creatividad. Puede traer alegria y felicidad.
así como en el yoga hay diferentes tipos de pranayama, el ayurveda
recomienda qué ejecicios son adecuados para las diferentes constituciónes. Una persona de constitución pitta debe hacer respiraciones A través del orificio nasal izquierdo. Para hacer este ejercicio, inhale por el

lado izquierdo y exhale por el lado derecho usando el pulgar y el dedo medio para cerrar y abrir alternadamente los orifiios nasales.
Este ejercicio tiene un efecto frio en el cuerpo e intensifica la energía femenina.

CUADRO 10
POSTURAS DE YOGA PARA DESORDENES
VATA, PITTA Y KAPHA

POSTURAS DE YOGA PARA VATA
Todas las posturas deben hacerse mientras se sigue una respiración profunda y silenciosa.
1- Asma tipo vata: Doblez hacia atras, arado, media rueda, rodilla al pecho, cadáver.
2- Dolor de espalda: Rodilla al pecho, arado, media rueda, doblez hacia atras.
3- Estreñimiento: Doblez hacia atras, yoga mudra, rodilla al pecho, postura de hombros, cadáver. El ombligo debe meterse mientras se hacen estas posturas.
4- Depresión:Yoga mudra, arado, cadáver, palma, langosta.
5- Ciatica: Rodilla al pecho, doblez hacia atras, arado, yoga mudra, media rueda.
6- Debilidad sexual: Doblez hacia atras, arado, postura de hombros, loto elevado.
7- Varices: Parado de cabeza, doblez hacia atras, cadáver.
8- Arrugas: Yoga mudra, doblez hacia adelante, parado de cabeza,arado.
9- Artritis reumatica: Media rueda, arco, arado, parado de cabeza, doblez hacia atras.
10-Dolor de cabeza: Arado, yoga mudra, parado de cabeza.
11- Insomnio: cadáver, cobra, doblez hacia adelante.
12- Desórdenes mestruales: Arado, cobra, media rueda, yoga mudra.

POSTURAS DE YOGA PARA PITTA

Todas estas posturas deben hacerse mientras se sigue una respiración silenciosa y profunda.
1- Ulcera Peptica: Loto escondido, sheetali(Inahalar a través de la lengua hecha rodillo).
2- Hipertiroidismo: Postura de hombros, oreja a rodillas.
3- Mala absorción: Rodilla al pecho, pez, langosta.
4- Hipertensión: Postura de hombros, cobra, media rueda, respiración silenciosa.
5- Furia u odio: Media rueda, postura de hombros, loto escondido, cadáver.
6- Colitis: Pez, oreja a rodilla, barco, arco.
7- Migraña: Sheetali, postura de hombros, pez.
8- Desórdenes del hígado: Pez, posición de hombros, oreja a rodilla, loto escondido.
9- Hemorroides: Pez, posición de hombros, arco.
10- Estomatitis: (Inflamación de la lengua), shetali.

POSTURAS DE YOGA PARA KAPHA

Todas estas posturas deben hacerse mientras se sigue una respiración silenciosa y profunda.
1- Bronquitis: Parado de cabeza, arado, doblez hacia adelante, doblez hacia atras, media rueda, pez.
2- Encifema:Media rueda postura de hombros.
3- Sinusitis: Pez, barco, arado, arco, respiración de fuego (bhasrika).
4- Dolor de cabeza debido a la sinusitis: León, cabeza a rodilla, pez.
5- Diabetes: Barco, pez, media rueda, doblez hacia atras, doblez hacia adelante.
6-Desórdenes crónicos gastrointestinales: Pez, langosta, cobra.
7-Garganta irritada: León, postura de hombros, langosta, pez.
8- Asma: Media rueda, arco, barco, postura de hombros, palma, pez, cobra.

Una persona de constitución kapha, debe hacer inhalaciones por el lado derecho inhalando, a través del orificio nasal derecho y exhalando por el izquierdo. Este ejercicio crea un efecto caliente en el cuepo, estimulando la energía masculina.
Una persona de constitución vata, debe hacer respiración alterna. Como vata es una fuerza activa, la respiración alterna trae equilibrio.
El que es obeso debe hacer el ejercicio de respiración llamado "respiración de fuego". Pata hacerlo siéntese en una posición cómoda, respire profundamente y exhale rápida y forzadamente por la nariz.

Este ejercicio es el equivalente a correr tres kilometros. (cuando una persona obesa hace esta respiración, comenzará a sudar, sentir sed, y desear una bebida fria. Las bebidas frias sin embargo deben evitarse, pues incrementaran la grasa del cuerpo).
El pranayama limpia los pulmones, el corazón y otros órganos: purifica los nadis, que son corrientes pranicas de energía en el cuerpo. El pranayama debe llevarse a cabo cuidadosa y sistematicamente, pues puede crear desórdenes en los órganos delicados. Cuando los pranayamas se hacen correctamente, se pueden curar ciertas enfermedades, pero por el contrario pueden caerse si no se hacen adecuadamente. El lector no debe comenzar sin la guía de una persona con experiencia en este sistema yógico de curación.

MANTRA

Mantram en forma singular, es un termino sanscrito que denota una palabra o un grupo de palabras que tienen ciertas vibraciones fonéticas y energeticas. ciertas palabras sagradas sanscritas tienen tremenda energía, y cantar esos palabras sagradas de cierta manera libera esa energía.
El canto de un mantram se debe hacer primeramente en voz alta para que uno pueda oirlo.La vibracion del mantram penetra cada vez más profundamente en el corazón y finalmente uno puede quedar silencioso, trabajando internamente con los sonidos supersónicos. Esta práctica trae tremenda energía curativa. La energía del mantram ayuda a conseguir equilibrio de la mente, el cuerpo, y la conciencia. Asi como el alimento para el cuerpo debe escojerse de acuerdo con la constitución, asi tambien con el mantram cuyo proposito y acción es nutrir el alma individual.

MEDITACION

La meditación trae conciencia, armonia y orden natural a la vida humana. Despierta la inteligencia para hacer la vida feliz, pacífica y creativa.
Vamos a compartir un simple y sencillo método de meditación.
Elija un tiempo libre si es posible temprano en la mañana y siéntese calladamente. Permita a sus ojos reconocer el ambiente que lo rodea, a sus oidos percibir los sonidos. Relaje sus músculos. Después de pasar un tiempo observando este mundo exterior,cierre sus ojos y traiga su atención de lo externo hacia adentro.
Empiece a contar los movimientos de los pensamientos, deseos y emociones. Desde el banco de la conciencia observe la actividad de el rio de pensamientos. no trate de detener, cambiar o juzgar esta experiencia.
Por medio de esta observación interna, usted se esta limpiando de distracciones; esta llegando al comienzo de una transformación radical. La conciencia se expandirá y comenzará a relajarse. Las bodegas de energía se abriran: estos son los beneficos de practicar la meditación.
Hay otras formas de meditación que también traen grandes beneficios: siéntese en silencio y observe su respiración. La respiración es un movimiento de prana y como prana es una fuerza y energía vital, tiene dos polaridades: inhalación y exhalación. La inhalación es fria y la exhalación es tibia. Juntas crean un biorritmo natural.
A través de la respiración, usted puede estar conciente de la vibración del sonido cósmico. Este sonido cósmico, el sonido sin sonido OM, tiene dos manifestaciones, una masculina y otra femenina. La manifestación masculina es hum y la femenina es so. Durante la inhalación usted sentira la vibración del sonido cósmico so. Durante la exhalación, sentira el sonido hum. En la meditación so-hum tiene lugar la unión de la conciencia individual con la conciencia cósmica. Escuche el sonido so-hum-so a través de la respiración. Estas vibraciones de energía-sonido son una con la energía-vida de la respiración. Su respiración se hara silenciosa, expontanea e ira más allá del pensamiento, más allá del tiempo y espacio, más allá de causa y efecto. Las limitaciones se desvaneceran, su conciencia se vaciara y en el vacio la conciencia se expandera.
Esta función de la conciencia individual a la conciencia cósmica trae samadhi, el estado espiritual de más equilibrio. En este estado la paz y la alegria desenderan como una bendición. Su vida cambiara y su vivir diario se convertira en una experiencia nueva y fresca. La vida sera meditación, pues la meditación no esta separada de la vida, sino es que parte de ella. La vida es meditación y la meditación es vida. La inteligencia operativa comenzara a operar en su cuerpo, mente y conciencia. Todos los problemas se disolveran en esta nueva conciencia de expansión .
La meditación es necesaria para traer armonia a la vida diaria. Sin embargo no olvide que los resultados de la meditación son frutos de una práctica comprometida y regular.

MASAJE

El masaje es una terapia, que trabaja con el movimiento de la energía en el cuerpo. Para mantener la salud y para crear un equilibrio etre los tres humores, vata pitta y kapha el Ayurveda recomienda masajes con diversos aceites. El proceso de masaje y el tipo de aceite que se use dependerá de la constitución individual de cada persona.
En una condición agravada de tipo vata, el Ayurveda recomienda masaje con aceite de ajonjoli para calmar y al mismo tiempo equilibrar el cuerpo
Los movimientos en contra del sentido de los bellos del cuerpo facilitan la penetración del aceite en los poros. Esa tecnica se usa para gente vata, pues tienen la piel seca y los poros cerrados. El masaje para una persona de constitución pitta debe hacerse con aceite de girasol o sandalo, pues estos tienen propiedades refrescantes. Para la constitución kapha, se debe usar aceite de maíz o raíz de calamo, o sinplemente masaje sin aceite.
Se usan diferentes tecnicas para desórdenes específicos. Por ejemplo para la sangre estancada y la mala circulación, se debe masajear hacia el corazón. Para espasmos musculares,tensión y dolor masajear en dirección de las fibras musculares. El masaje debe hacerse en la mañana en el tiempo de kapha para desórdenes tipo kapha; en la tarde para desórdenes tipo vata y al medio día para pitta. A la gente kappha le beneficxia el masaje profundo. Para individuos pitta y vata se debe dar un masaje suave.

CAPITULO XI

MEDICAMENTOS

La farmacologia ayurvedica es una vasta ciencia que incluye miles de medicamentos, muchos de los cuales son preparaciones herbales. Además de estas hierbas se recomiendan remedios que son menos familares en occidente, por ejemplo, el uso de gemas metales y colores por sus propiedades curativas. Los textos clásicos ayurvédicois establecen que todos las sustuancias que se ebncuyentran en la naturaleza tienen valor medicinal cuando se usan de una manera adecuada. El propósito de estos remedios, no es suprimir los efectos de la enfermedad, como generalmente sucede en la medicina occidental
sino tratar de armonizar nuevamente los factores desequilibrados del cuerpo, para eliminar la causa de la enfermedad. El propósitos y la acción de los remedios ayurvédicos es erradicar la enfermedad misma y no sólo tratar los síntomas.
El Ayurveda es una ciencia muy práctica y propone los siguientes consejos simples para el tratamiento de achaques: el uso de hierbas empleadas normalnmente en la cocina es un método efectivo y directo. Por los menos el 80%de las enfermedades son auto-limitantes: esto es, sino se hace nada para alterar el proceso de la enfermedad , eventualmente el mecanismo del cuerpo restaurará al sistema nervioso a un estado de salud. La información en este capítulo indica m´´todos para mantener el cuerpo en su proceso natural de equilibrio entre los ambientes externo e interno, para promover la salud.
Por supuesto, si el achaque o enfermedad no mejora después de usar estos métodos, se debe consultar a un médico. A veces hay síntomas que parecen menores, pero que pueden tener serias repercusiones.

LA FARMACIA EN LA COCINA

La cocina se puede convertir en su clínica doméstica. Use la cocina y sus recursos para crear remedios que los curarán a usted y a su familia. Las siguientes sustancias naturales son fáciles de obtener y se pueden emplear en casa..
ACEITE DE RICINO: Es un laxante lo suficientemente suave para administrarlo a bebés. Para tratar a un bebé, la madre debe sumergir el dedo meñique en el aceite y dejar que el bebé lo chupe. Para esterñimiento crónico se debe tomar una cucharada de aceite de ricino con una taza de té de jengibre. Este tónico neutralizará las toxinas, aliviará los gases y el estreñimiento.
El aceite es también un antireumático, pues es un analgésico natural .El té de raíz de ricino se usa para tratar desórdenes vata. Como artritis, ciática, dolor crónico en la espalda y espasmos musculares. Este té también descongestiona, es antiartríco y antiflamatorio: es efectivo en el tratasmiento de la gota.

AJO: Contiene aceite, es arómatico, caliente amargo y picante. Alivia a vata y los gases. Es bueno para la digestión y la absorción: es un buen rejuvenecerdor.

Mucha gente espiritual dice que el ajo es rajas (inhibe el crecimiento espiritual). Las personas espirituales no deben usarlo. El ajo estimula la energía sexual, y por lo tanto, no se recomienda para los que practican celibato.
Aparte de las contraindicaciones espirituales, el ajo es muy efectivo para desórdenes vata. Debido a que tiene un efecto caliente, es muy útil durante la épocas de lluvias e invierno. También alivia dolor de las articulaciones. Sin embargo, el ajo no es bueno para gente pitta debido a sus atributos calientes y picantes.
También es antirreumático y se puede usar para la tos o congestión. Es muy efectivo para dolores de cabeza provocados por sinusitis, dolor y zumbido de oídos. Para tratar problemas de oídos se ponen tres cuatro gotas de aceite de ajo, o se llena el oído con aceite durante la noche y se sella con algodón. En la mañana, el dolor habrá desaparecido. El ajo también alivia el dolor de muelas. Se puede masajear los dientes y encías sensibles con aceite de ajo. El ajo fresco se puede usar para cocinar, hace la comida más sabrosa, es fácil de absorber y enciende el agni. El ajo fresco es anti-vata y anti-kapha.

ALFALFA:Su sabor es astringente y ligeramenbte amargo. Tiene propiedades anti-vata, anti kapha, y antiflamatorias. Es muy efectiva para limpiar toxinas del intestino grueso. La alfalfa es un analgésico natural y se puede usar para curar algunas enfermedades como la ciática. También se puede tomar antes de acostarse para casos de artritis, reumatismo, colitis, úlcera y anemia.

ASAFETIDA; Sustancia arómatica, es un extracto de la resina de un árbol y es un estimulante natural. Alivia espasmos, es expectorante y laxante. Una pizca de asafétida cocinada con letenjas o frijoles ayuda a la digestión, enciende agni, remueve toxinas y alivia el dolor. También alivia los gases en el intestino grueso. Si hay dolor de oído, se puede introducir un poco de asafétida envuelta en un pedazo de algodón. El olor alivia el dolor.

CANELA: Es arómatica, estimulante y con propiedades antisépticas y refrescantes. De sabor ligeramente picante y astringente,. Su acción sobre el cuerppo es caliente. Refrescas, fortifica y da energía al cuerpo. También actúa como analgésico, alivia los desórdenes de vata, kapha y puede usarse para pitta, pero en pequeñas cantidades. Si se toma en exceso, desordenará pitta.
La canela enciende el agni, promueve la digestión y limpia. También estimula la transpiración. Es indicado en caso de refriados, congestión y tos. Para aliviar estas enfermedades y promover la digestión, debe tomarse en pequeñas cantidades, una pizca a la vez. Se puede preparar en té con cardamomo, jengibre y clavo.

CARDAMOMO: Arómatico, estimulante y refrescante. Es ligeramente astringente, dulce y un po co picante. Sólo debe usarse en pequeñas cantidades, rociándolo sobre las verduras o en té. Nos ayuda a encender el fuego digestivo; refresca la mente y es un estimulanrte cardiaco fortalece el corazón y los pulmones, alivia los gases, el dolor, abre la respiración y refresca el aliento.

CEBOLLA: Irritante, fuerte, picante y arómatica. Es de acción caliente cuando se ingiere. Contiene amonia, es irritante para los ojos y causa lagrimeo y flujo nasal. La cebolla estimula los sentidos en caso de mareo o desmayo. Para esto se debe partir en pedazos e inhalarse. También ayuda a la digestión y estimula la energía sexual. Es un alimento rajas y no se recomienda aquellos que practican celibato como disciplina espiritual.
Las cebollas cocidas son dulces y menos picantes. Si se aplican en cataplasmas sobre ampollas en la piel, éstas reventarán. Las convulsiones consecuentes pueden aliviarse aplicando cebolla cruda rayada envuelta en un pedazo de tela sobre la frente o el abdomen.
Si la cebolla o se usa en gotas para los ojos, mejorarán los ataques epilépticos agudos. También ayuda a reducir el colesterol, y es un buen tónico cardiaco. La acción de la cebolla ayuda a reducir el ritmo del corazón. Media taza de jugo fresco con dos cucharaditas de miel, cura el asma, la tos, los espasmos, la náusea y los vómitos. También destruye los parásitos intestinales. Una cebolla rayada con media cucharadita de cúrcuma y media cucharadita de curry aliviará el dolor de las articulaciones cuando se aplica como pasta sobre la zona afectada.

CILANTRO: Esta planta se usa de dos formas: la planta fresca y las semillas secas. El cilantro tiene una sustancia arómatica y estimulante que ayuda a la digestión. Tiene propiedades frías. El cilantro es un diúretico natural que se debe tomar si siente ardor al orinar. Para este tratamiento debe prepararse un té con las semillas. Esto hace la orina más alcalina. También es útil para los gases, indigestión, náusea y vómito.
El jugo de cilantro fresco tiene propiedades anti-pitta y se usa para la urticaria, las erupciones y la dermatitis. La pulpa se puede aplicar sobre la piel para aliviar

el dolor. Ayuda a purificar la sangre.

CLAVO: Es caliente, picante, aceitoso y agudo, por lo que agrava pitta. Los clavos ayudan a controlar la vata y kapha. Los clavos pueden usarse en polvo sobre las verduras y frutas. También se toman en forma de té. Si se añade una pizca de polvo al té de jengibre, ayudara a controlar vata y kapha. El clavo es un analgésico natural. El aceite de clavo se usa para aliviar el dolor de dientes. Se sumerge un pedazo de algodón en aceite y se inserta en la cavidad del diente. Los clavos aliviarán la tos, la congestión, los refriados y los problemas de sinusitis. Se puede añadir unas cuantas gotas de aceite al agua hirviendo para inhalar el vapor y así descongestionar. Esta medida aliviará la obstrucción nasal y la congestión. Masticar un clavo con azúcar candy ayuda a aliviar las tos seca (se recomienda el uso de esta azúcar para no agravar a pitta, pues el clavo creará una sensación de ardor en la lengua).

COMINO: Esta especie arómatica es lligeramente amarga y picante. Ayuda a la digestión y mejora el sabor de la comida. También ayuda a la secreción de jugos grástricos. El polvo de comino tostado se usa para desórdenes intestinales como diarrea y disentería. Para tales enfermedades se pone una pizca de polvo de comino en jocoque (ver Apendice C). El comino alivia el dolor y los calambres de abdomen. Es muy efectivo para desórdenes de pitta y kapha.

CURCUMA: Esta raíz arómatica, estimulante y tiene muchos efectos benéficos. Es amarga, ligeramente picante y un buen purificador de la piel; ayuda a la digestión y alivia la congestión. Calma las enfermedades respiratorias como la tos y el asma. Es anti-artrítica y actúa como germicida natural.
La cúrcuma se puede añadir a alimentos proteínicos para ayudar en su digestión y prevenir la formacion de gases. Se usa para mantener la flora del intestino grueso.
Para aliviar la inflamación de la anginas y la congestión de la garganta, también se usa la cúrcuma. Para este propósito, se mezclan dos pizcas de cúrcuma y dos de sal en un vaso de agua caliente y se hacen gárgaras.
La cúrcuma también tiene propiedades antiflamatorias. En caso de abrasiones, moretones o hinchazones traúmaticas, se aplica localmente una pasta de cúrcuma. A media cucharadita de cúrcuma se le añade una pizca de sal y se aplica sobre el área afectada. El dolor, la inflamación e hinchazón se aliviarán rápidamente.
Para el tratamiento de la diabetes, la cúrcuma también es útil. Se toma de cuatro a cinco cápsulas (tamaño doble O) después de cada comida. Esto ayuda a que el nivel de azúcar en la sangre vuelva a su nivel normal.

GHEE: Producto hecho a base de mantequilla y sal (ver Apendice C). Excelente aperitivo, enciende agni, y mejora el sabor de los alimentos. También ayuda la la digestión pues estimula la secreción de los jugos gástricos. Ayuda a mejorar la inteligencia, entendimiento, memoria y ojas. Si se toma con leche caliente alivia el estreñimiento. Cuando el Ghee se usa en combinación con otras hierbas, lleva las propiedades medicinales a los tejidos. Se usa externamente como medicina ayurvédica. (ver Apendice C), combinado con la raíz de orozuz o raíz de cálamo.
Alivia la fiebre crómatica, la anemia, los desórdenes de la sangre y es útil durante el proceso de desintoxicación. No incrementa el colesterol como otros aceites y tiene propiedades anti-vata, anti-pitta y anti-kapha. De esta manera, ayuda en el equilibrio de la tirdosha.
Promueve la curación de heridas, úlceras pépticas y colitis. Generalmente es bueno para el tratamiento de los ojos, nariz y piel.

GOTU-KOLA: (Centella asiática) La hoja de esta planta se parece a los hemisferios del cerebro. Actúa sobre el tejido cerebral. Ayuda a desarrollas la memoria e inteligencia. Estimula los tejidos cerebrales, expandiendo el entendimiento y comprensión.
La gotu-kola alivia la tensión y calma la mente. El nombre sanscrito es brahma
(Brahma significa Conciencia Cósmica). Esta hierba ayuda al flujo de energía entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.

Es anti-congestionante y se usa para aliviar la sinusitis. Se usa en forma de polvo para limpiar las muciosidades. Se debe tomar un cuarto de cucharadita con miel en la mañana y en la tarde.
La acción esencial de la gotu-kola es sobre la mente y sobre la Alta Conciencia.
Se puede tomar en té, una taza antes de acostarse. Promueve un sueño profundo y un despertar pacífico y alerta.

JENGIBRE: Esta raíz se usa fresca o seca. En ambas formas, el jengibre es aromático y picante. Es estimulante y carminativo , El jengibre fresco contiene más agua y es más suave; en polvo es más penetrante.
El té de jengibre fresco es bueno para la gente de vata y pitta. El jengibre seco concentrado y fuerte, es bueno para kapha. El jengibre causa sudor, enciende agni, neutraliza toxinas y ayuda en la digestión, absorción y asimilación de los alimentos. Alivia la inflamación de la garganta, resfriado común, congestión y problemas de sinusitis. El té de jengibre seco se puede tomar con miel.
El jengibre fresco rayado con un poco de ajo se puede tomar para contrarrestar el agni bajo. Una pizca añadida a media cucharadita de jengibre fresco actúa como excelente aperitivo.
Es el mejor remedio doméstico para problemas de kapha como la tos, la nariz tapada y la congestión. Para aliviar los dolores de cabeza, se prepara una pasta con media cucharadita de polvo de jengibre con agua. Se calienta y se aplica sobre la frente. Esta pasta causa un ligero ardor, pero no quema la piel y alivia el dolor.
El jengibre también se usa como especie para cocinar. Es especialmente útil en épocas frías. Hace la comida más ligera y más fácil de digerir. Ayuda en la limpieza de los intestinos y promueve la peristalsis. Se aplica externamente sobre las articulaciones y músculos adoloridos. Ayuda a la circulación y alivia el dolor provocando la liberación de la energía estancada.
Para dolores del cuerpo se recomienda un baño de agua tibia con jengibre. Se coloca el jengibre rayado en un pedazo de tela que se ata a la llave de agua caliente, para que fluya a través del jengibre. Esta agua alivia el dolor, tiene un efecto refrescante y relajante.

MIEL: Crea calor en el cuerpo, por lo que actúa reduciendo vata y kalpha. Su sabor es dulce y astringente. Es bueno para curar úlceras internas. Al igual que el ghee, la miel lleva las propiedades medicinales de las hierbas a los tejidos del cuerpo, y por lo tanto, se usa como vehículo para muchas sustancias. También es excelente para purificar la sangre, es buena para los ojos y los dientes. Alivia los resfriados, la tos y la congestión. Si se aplica sobre una herida, ayuda a curarla.
La combinación de miel y agua dan energía al cuerpo y ayudan a limpiar los riñones. Si se toma con moderación reduce la grasa . La miel no debe cocinarse, pues el cocimiento altera sus atributos y la hace dañina. La miel cocinada puede tapar el tracto digestivo y crear toxinas.

MOSTAZA; Es muy picante, caliente, aguda, penetrante y aceitosa. La semilla se usa como especie. Enciende agni y neutraliza las toxinas. Se debe usar cuidadosamente pues incrementa pitta. Actúa como analgésico y reduce el calor muscular. Es carminativa y descongestionante. El polvo de mostaza mezclado con agua se usa en cataplasmas. No debe aplicarse directamente sobre la piel, sino sobre una tela, pues puede salir ampollas. Estos cataplasmas se usan para aliviar articulaciones dolorosas, o dolor de pecho.
También se usa en fomentos para aliviar los espasmos musculares. En este caso se atan las semillas de mostaza en un pedazo de tela y se sumergen en agua caliente. Después se meten las manos y los pies en esta agua para reducir el dolor de las articulaciones y de los músculos, los cuales relaja.
Las semillas de mostaza también se usan para cocinar y freír. Se calienta aceite de ajonjolí en un sartén y cuando el aceite esté caliente, se fríen aproximadamente dos pizcas de semillas de mostaza con cebolla, ajo y verduras. Las verduras se aligeran y se vuelven más fáciles de digerir. La mostaza se puede usar en casos indigestión y distensión del abdomen.

NUEZ MOSCADA: Esta especie es aromática y estimulante. Se usa para mejorar el sabor de los tés y de la leche. Cuando se toma con leche, sirve como tónico para el corazón y el cerebro. También se usa para la debilidad sexual.
La nuez moscada es efectiva para tratar la incontinencia urinaria, debilidad general, diarrea, gases, dolor de abdomen, falta de apetito y enfermedades del hígado y bazo.
La nuez moscada es relajante induce al sueño, por lo que ayuda en casos de insomnio. Se debe tomar en pequeñas cantidades -una pizca- y sólo deben tomarla los adultos, por su acción fuerte.
Es muy buena para gente vata y kalpha. La gente pitta debe usar la nuez moscada en dosis pequeñas.

OROZUZ: Esta hierba es dulce y ligeramente astringente. Es un espectorante natural. La raíz de orozuz limpia la boca, promueve la salivación e incrementa las secreciones del tracto gastrointestinal. Se debe mascar un palo de orozuz para limpiar la boca y los dientes. También es germicida. Se toma en forma de té para aliviar la tos, los resfriados y la congestión. El orozuz es emético. Dos o tres vasos de té provocarán náuseas y vómito que ayudarán a expulsar el exceso de mucosidades acumuladas en el estómago que crean congestión el pecho.
El orozuz es un remedio efectivo para las úlceras pépticas y la gastritis. Para tratar estas enfermedades, hay que preparar una taza de té con una cucharadita o menos de polvo de orozuz.

El orozuz se puede preparar en ghee medicinal para uso interno. Esta medicina ayurvédica se emplea en diabetes, bronquitis, resfriados y ataques de asma (ver apéndice C).
El ghee de orozuz : Se usa externamente sobre heridas.
Las heridas infectadas se pueden aliviar aplicándoles ghee de orozuz. Tomado regularmente [media cucharadita diaria] ayudará a desinflamar las úlceras pépticas.
El orozuz también se utiliza en la inflamacion de la vesícula biliar. El té de orozuz se debe tomar después de las comidas para ayudar a la digestión y eliminar el estreñimiento .

PIMIENTA DE CAYENA: Caliente y picante. Es una hierba doméstica que se usa para cocinar. Enciende el fuego digestivo y es un buen aperitivo; ayuda a la circulación y provoca sudor.
La pimienta de cayena ayuda a evacuar los intestinos, destruye los parásitos y gusanos. Ayuda en caso de resfriados, tos y congestión.
La pimienta de cayena limpia el intestino grueso y las glándulas sudoríparas. Se puede tomar internamente por medio de cápsulas. Dos cápsulas tamaño doble cero, dos o tres veces al día ayudan a desbaratar los coágulos. Es bueno para desórdenes de vata y kapha, pero no los de pitta. Ayuda a reducir la pesadez de la comida, haciédola ligera, sabrosa y fácilmente absorbible debe usarse con lentejas y queso.

PIMIENTA NEGRA: Picante, caliente, estimulante. Ayuda a encender al agni. Incrementa la secreción de jugos gástricos y mejora el sabor de los alimentos. Se usa para aliviar el estreñimiento, hemorroides secas , gases y falta de apetito. Esta especie también puede tomarse con una pizca de miel para combatir los gusanos del intestino grueso. Sólo debe usarse pimienta enteras molidas.

La pimienta negra ayuda a bajar la hinchazón.En casos de urticaria se aplica externamente una pizca de pimienta negra molida con ghee. La pimienta negra es caliente y picante, pero mezclada con ghee cura los desórdenes de pitta como la dermatitis y la urticaria.

POLVO PARA HORNEAR: [bicarbonato de sodio].Cuando se guisan garbanzos o frijóles negros, se les puede añadir polvo para hornear para hacerlos más ligeros y facilitar el proceso de cocimiento. También es un antiácido. Una pizca en un vaso de agua tibia y el jugo de medio limón alivian la acidez,gases o indigestión. Media taza de polvo para hornear mezclando con el agua de la tina,ayuda a la circulación y hace la piel suave. El polvo para hornear alivia infecciones de la piel, la urticaria y mantiene la salud e higiene de la piel.

RAIZ DE CALAMO: [Acorus calamus]: Esta hierba es caliente y penetrante; se usa como expectorante. También es emética. La raíz de cálamo tiene muchas propiedades medicinales. Para aliviar la congestión, sinusitis,resfriado y dolor de cabeza causada por sinusitis, se puede inhalar el polvo. Posiblemente provoque estornudos, lo que limpia las vías respiratorias.
Según el Ayurveda, el cálamo es anticonvulsivo. Se utiliza en ataques de epilepsia Actúa sobre el tejido cerebral y sus funciones, pues aumenta la claridad y expande la conciencia.

Para promover la inteligencia de un niño en crecimiento, se calienta un alambre de oro y se inserta en el centro de un palo de raíz de cálamo, a lo largo del eje. Después esto se muele en un mortero y se mezcla con leche materna. Se puede dar al niño
entre media y una cucharadita de este remedio. Esto también protege al niño de enfermedades tipo kapha.
La raíz de cálamo también se usa para mejorar la memoria. En la mañana y en la tarde hay que tomar una pizca del polvo de la raíz con un cuarto o media cucharada de miel. La ingestión de dos o tres tazas de té cálamo, causarán vómito. Esta acción es una medida terapéutica para le tos crónica y el asma. La raíz de cálamo es un broncodilatador y descongestionante.
El aceite medicinal de la raíz de cálamo se puede administrar por la nariz, y también se usa en masajes que alivian desórdenes de vata o kapha. El masaje con aceite relaja los músculos tensos y adoloridos y crea una sensación de frescura. La raíz de cálamo ayuda a la circulación y nutre los tejidos musculares.

SABILA: Esta planta se encuentra en todas partes del mundo. Es un tónico general para el hígado, que es el órgano que ayuda a la digestión y que neutraliza las toxinas. Los efectos de la sábila son anti-vata, anti-pitta y anti-kapha, por lo que no agreva ningún humor del cuerpo. La sábila ayuda a equilibrar vata, pitta y kapha en el cuerpo. Tiene propiedades frias, pero no agrava a kapha debido a su acción expectorante. Alivia la tos, los resfriados y la congestión. Es un laxante suave.
Se usa externemente para quemaduras, cortaduras y heridas. Se puede aplicar con cúrcuma, pues los dos se ayudan en el proceso curativo. También se aplica localmente en herpes vaginal. Para estos casos

se mezclan dos cucharadas de pulpa con dos pizcas de cúrcuma. Se aplican localmente cada noche antes de acostarse durante una semana.
La pulpa fresca de sábila es muy útil para mujeres que tienen espasmos musculares durante la mestruación. En este caso, se deben tomar una o dos cucharaditas de pulpa con una pizca de pimienta, y como tónico general se debe tomar dos cucharaditas tres veces al día. La sábila purifica la sangre, y de esta forma ayuda al hígado, la visícula bilar y el estómago. Es muy útil en el caso de úlcera, de colitis, de conjuntivitis y para aliviar las inflamaciones.
En casos de vaginitis y cervicitis se prepara una ducha con dos cucharadas de pulpa de sábila para un litro de agua tibia y se añaden dos pizcas de cúrcuma. Esta ducha vaginal debe usarse un día si y otro no durante cuatro días. Esta preparación tiene una acción local efectiva.

SEMILLAS DE LINAZA: Son laxantes, expectorantes y descongestionantes. Tome un té de semilla por la noche y tendrá evacuación fácil en la mañana. También ayuda a drenar las mucosidades del intestino y estómago a través de las heces. Esta simple hierba doméstica también alivia los problemas de estreñimiento, distención e incomodidad en la región abdominal. Las semillas de linaza son energéticas y también ayudan en el alivio del asma y la tos crónica.

RUMEX CRISPUS: (Yellow dock, de la misma familia de la acedera). Hierba nativa de América. Tiene propiedades anti-pitta. Es laxante, purifica la sangre y es antiflamatoria.
Se puede usar en casos de artritis, dolor , sensibilidad y y enrojecimiento. Como té es efectiva para la dermatitis, los hemorroides sangrantes, las erupciones e inflamaciones en el cuello, la espalda y las axilas.
Debidos a sus propiedades desintoxicantes, esta hierba purifica la sangre y equilibria a pitta. La raíz de esta hierba es útil en aplicaciones externas: úlceras, infecciones de la piel y abrasiones no curadas.

METALES *

Además de utilizar hierbas con fines medicinales, el Ayurveda usa las propiedades curativas de los metales, las gemas y las piedras. Las enseñanzas ayurvédicas sostienen que todo lo que existe está dotado de la energía de la Conciencia Universal. Todas las formas de la materia son simplemente la manifestación externa de esta energía. Prana, la fuerza vital, fluye de esta energía universal, que es la esencia de toda la materia. Asi los metales, las gemas y las piedras son las manifestación externa de cierta clase de energía. Estos materiales contienen reservas de energía pránica, que se pueden utilizar con fines curativos. Los antiguos ®sis de la India descubrieron los efectos de la energía curativa a través de la meditación. Las influencias adversas sobre las funciones normales del cuerpo, la mente y la conciencia, se puede contrarrestar con el uso de gemas y metales. Cuando se usan sobre la piel, inducen una influencia electromagnética que actúa sobre las células y los tejidos. Por ejemplo, Cuando se usa un brazalete de plata y plomo, se pueden evitar problemas del hígado.
La salud fisíca dependen de las influencias del estado espiritual y mental del individuo. Asi como una casa se protege de los rayos con una varilla de cobre, el cuerpo también se protege de la radiacción magnética de la atmósfera valiendose de gemas y metales. Los metales puros emiten una luz astral que contrarresta las fuerzas negativas de los planetas.
Todos los metales contienen una gran energía curativa. Los metales pesados como el mercurio, el oro, la plata, el cobre, el hierro, el plomo y el estaño se usan para curar. Sin embargo, los metales pueden contener ciertas impurezas que son tóxicos para los órganos vitales como los riñones, el hígado, el bazo y el corazón. En estos caoso, el Ayurveda prescribe métodos específicos para su purificación. El metal se caliente y se trata con aceite, orina de vaca, leche, ghee, jocoque.
A través de estos métodos antiguos, se puede conseguir una purificación más sutil que la que se produce con tratamientos químicos. De esta manera los tejidos humanos reciben la influencia de los metales sin efectos tóxicos.
A continuación se describen los efectos benéficos de varios metales.

COBRE: Alivia los excesos de grasa y kapha. Es un buen tónico para el hígado, el bazo y el sistema linfático. Es especialmente útil para las personas que tienden a subir de peso, a retener agua o que tengan obstrucciones linfáticas. También es útil para la curación de la anemia.
Para tratar la obesidad y los desórdenes del hígado y del bazo, lave unas cinco monedas de cobre puro en jugo de limón, pongálas en un litro de agua hiérvalo hasta que quede la mitad solamente. Se deben tomar dos cucharaditas de esta agua de cobre tres veces al día durante un mes. También ayuda ponerse una pulsera de cobre en la muñeca.

ESTAÑO: Este es un elemento rejuvenecedor natural. Las cenizas purificadas del estaño se utilizan para curar la diabetes, la gonorrea, la sífilis, el asma, las infecciones respiratorias, la anemia, las enfermedades de la piel y de los pulmones y la obstrucción linfática.

HIERRO: Es benéfico para la medúla, el tejido óseo, los glóbulos rojos, y por lo tanto, las cenizas de hierro se usan para tratar la anemia. Se usan también en caso de hepato y esplenomegalia. El hierro fortalece los músculos, el tejido nervioso y tiene propiedades rejuvenecedoras.

MERCURIO: Metal muy pesado y potente. Ayuda a encender el sistema enzimático, transforma y regenera los tejidos. Según la mitologia hindú, el mercurio es el semen del Dios Siva. Estimula la inteligencia y despierta la conciencia. Nunca debe usarse sólo, sino con azufre. La potencia de ciertas hierbas se incrementa miles de veces cuando se usa con mercurio y azufre.
Estos dos metales transportan las propiadas de las hierbas a los canales y tejidos del cuerpo.

ORO: Es eficaz para los nervios. Mejora la memoria y la inteligencia, fortalece los músculos del corazón e incrementa el vigor. El oro es bueno en casos de histeria, epilepsia, ataques al corazón, pulmones débiles y también para el bazo.
El oro puro se convierte en cenizas cuando se pone al fuego. Su energía también se puede aprovechar a través del uso de agua de oro. Para preparar esta agua, ponga un ornamento de oro (sin piedras) en medio litro de agua y hiérvalo hasta que se evapore la mitad. La energía alectrónica del oro se pasara al agua durante este proceso. Se puede tomar una cucharadita de agua dos otres veces al día. El agua del oro energetiza el corazón provocando que el pulso débil se torne fuerte. También mejora la memoria, la inteligencia, la comprensión y estimula el despertar de la conciencia.
El oro tiene propiedades calientes, y por lo tanto, debe usarse con precaución si uno tiene constitución pitta. Algunas personas no pueden tolerar el oro y les puede causar urticaria.

PLATA: Este es otro metal curativo importante. La plata tiene propiedades frías, por lo que es benéfica en el tratamiento de pitta. La plata promueve la fuerza y el vigor. También se usa para tratar las enfermedades vata, pero debe emplearse con cuidado poa gentes kapha. La plata es útil en procesos de emanción, fiebre crónica, débilidad después de fiebres, acidez, condiciones inflamatorias de los intestinos, hiperactividad de la vesícula biliar y excesivo sangrado mestrual. Las cenizas de la plata son útiles en la curación de enfermedades inflamatorias del corazón, el hígado y el bazo.
El agua de plata se prepara de la misma manera que la de oro. La leche, entibiada en un recipiente de plata, da vigor y fuerza.

PLOMO: Medicina efectiva para las enfermedades de la piel. Se usa en el tratamiento de leucorrea, flujo vaginales, hinchazón, gonorrea y sífilis.

TERAPIA DE GEMAS, PIEDRAS Y COLOR

Al igual que los metales, las gemas, piedras y colores contienen vibraciones de energía con propiedades curativas. Se puede aprovechar la energía curativa de las gemas y piedras usandolas como ornamentos en anillos, collares o poniendolas en agua durante la noche y bebiendola al día siguiente. Las gemas se pueden purificar poniendolas en agua con sal durante dos días. A través de vibraciones positivas y negativas, las gemas dan y quitan energía. Activan los centros de energía del cuerpo y ayudan a desarrollar la sensibilidad.
A continuación se enlistas las gemas que se consideran benéficas para el individuo según su mes de nacimiento, y también la descripción de usos y propiedades de las piedras y gemas conocidas.

Calendario de piedras

- Enero - granate
- Febrero - amatista
- Marzo - hematita
- Abril - diamante
- Mayo - ágata
- Junio - perla
- Julio - rubí
- Agosto - zafiro
- Septiembre - piedra luna
- Octubre - ópalo
- Noviembre - topacio

Diciembre - rubi

Uso de gemas
Para curaciones: amatista, hemetita, perla.
Para experimentar los efectos sutiles de la energía: diamante, lapis-lazuli, rubi.
Para atraer la creatividad: hematita, perla.
Para desarrollar habilidades psiquicas: laspis-linquis.
Para receptividad: ágata, berilio.
Para protección general: berilio, lapis-liquis.
Para proteger del frio: carbón, acero.
Para proteger de la ira: perla, ópalo.

AGATA; Color humo. El ágata protege a los niños del miedo, los ayuda a caminar y a mantener el equilibrio. Esta gema estimula el despertar espiritual. Ayuda a aliviar desórdenes Kapha.
Contiene los elementos eter, aire y fuego. Debe usarse alrededor del cuello montada en un collar de oro.

AMATISTA: Morada, azul o violeta. La amatista contiene los elementos éter y agua. Da dignidad, amor, compasión y esperanza. Esta gema ayuda a controlar los temperamentos emocionales. Es buena para desequilibrios de vata y pitta. Debe usarse alrededor del cuello en un collar de oro.

BERILIO: Amarillo, verde o azul. El berilio contiene fuego y eter. Estimula excesivamente la pitta, paro alivia el exceso de vata y kapha. Esta gema promueve la inteligencia, el poder, el prestigio, la pocisión social, los varoles musicales y artisticos. Debe usarse alrededor del cuello en un collar de plata o en un anillo de plata en el dedo anular izquierdo.

CORAL ROJO: Esta piedra que viene del mar, absorbe energía del planeta Marte. Contiene carbonato de calcio. Calma a pitta, purifica la sangre y ayuda a controlar el odio, los celos y la ira. Se usa en el dedo indice o anular de la mano derecha. Contiene los elementos agua, tierra y fuego.

DIAMANTE: Blanco, azul o rojo. La energía de esta piedra preciosa trae vibraciones de energía al corazón, al celebro y a los tejidos más profundos. El diamante rojo tiene una energía que estimula pitta. El diamante azul tiene energía fria que calma pitta y estimula a kapha. Los diamantes sin color estimulan a vata y a kapha y calman a pitta. El Ayurveda usa los diamantes como tónicos del corazón. Para esto se pone el diamante en un vaso con agua durante la noche y se debe tomar al día siguiente. El diamante es una piedra presiosa con la acción más rejuvenecedora. Trae prosperidad y estimula la espiritualidad. Ayuda a crear una unión fuerte en las relaciones, por lo que tradicionalmente esa piedra presiosa se asocia con el matrimonio. Contiene eter, aire, fuego, agua y tierra. Debe usarse en el dedo anular derecho en un anillo de oro. Se debe hacer notar que los diamantes de baja calidad tendrán afectos negativos sobre el cuerpo.

GRANATE: Material de silicates con una variedad de colores entre los que estan los siguientes: rojo, café, negro, verde, amarillo y blanco. El rojo, el amarillo

TRATAMIENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

Dolor de cabeza: Un remedio general para el dolor de cabeza es una pasta hecha con media cucharada de polvo de jengibre mezclado con agua caliente. Aplíquese sobre la frente, esto puede provocar ardor pero no hará daño.
Los dolores de cabeza provocados por la sinusitis se pueden aliviar aplicando una pasta de jengibre en la frente y los senos frontales y paranasales.
Los dolores sobre el hueso temporal, indican un exceso de pitta (fuego) en el estómago. Se pueden aliviar tomando un té de semillas de cilantro y comino. Media cucharada de cada uno para una taza de agua caliente. Al mismo tiempo aplique una pásta de sándalo sobre la sien.
Los dolores occipitales indican toxinas en el intestino grueso. Antes de tomarse tome una cucharada de semillas de linaza en un vaso de agua tibia. Al mismo tiempo aplique una pasta de jengibre atrás de las orejas. Los dolores de cabeza pueden deberse a un cambio de energía o de emociones reprimidas en el sistema conjuntivo.

-Dolor de espalda: Aplique pasta de jengibre y luego aceite de eucalipto sobre la zona afectada.

-Dolor de muelas y dientes: Aplique tres gotas de aceite de clavo[2] sobre el diente afectado.

-Dolor de oído: Ponga tres gotas de aceite de ajo en el oído; también puede usar una cucharada de jugo de cebolla con media cucharada de miel. Aplíquese diez gotas de esta mezcla.

-Estreñimiento: Beba té de hojas de sen (una cucharada para una taza de agua), o tome una cucharada de ghee con un vaso de agua tibia antes de acostarse. Otro remedio efectivo es una taza de agua hervida con una cucharada de semillas de linaza y tomarlo antes de dormir.

-Agotamiento (debido al calor): Beba un vaso con agua de coco o jugo de uvas. También puede licuar y tomar dátiles cocidos en ocho onzas de agua.

-Desmayo: Inhale una cebolla fresca abierta o polvo de raíz de cálamo.

-Indigestión: Coma un diente de ajo molido con una pizca de sal y una pizca de bicarbonato de sodio.

-Diarrea: Licúe partes iguales de agua y yogurt, añada jengibre fresco, o tome café con jugo de limón.

-Mal aliento: Puede tomar media taza de jugo de sábila dos veces al día hasta que vuelva el aliento fresco o comer semillas de hinojo.

-Resfriados: Hierba una cucharada de polvo de jengibre o de eucalipto en un litro de agua e inhale el vapor. También se aplica aceite de eucalipto en los lados de la nariz para aliviar la congestión.

-Tos: Se pueden hacer gárgaras con un vaso de agua tibia, una pizca de sal y dos de cúrcuma. Chupe un clavo entero junto a un pedazo de azúcar cande. Si la tos viene con mucosidades tome media cucharadita de polvo de jengibre, una pizca de clavo y otra de cardamomo en una taza de agua hervida.

-Sinusitis: Aplique una pasta de polvo de jengibre sobre las zonas afectadas, o inhale una pizca de polvo de raíz de cálamo.

---

[2] Sofreír ligeramente los clavos en ghee (mantequilla clarificada)